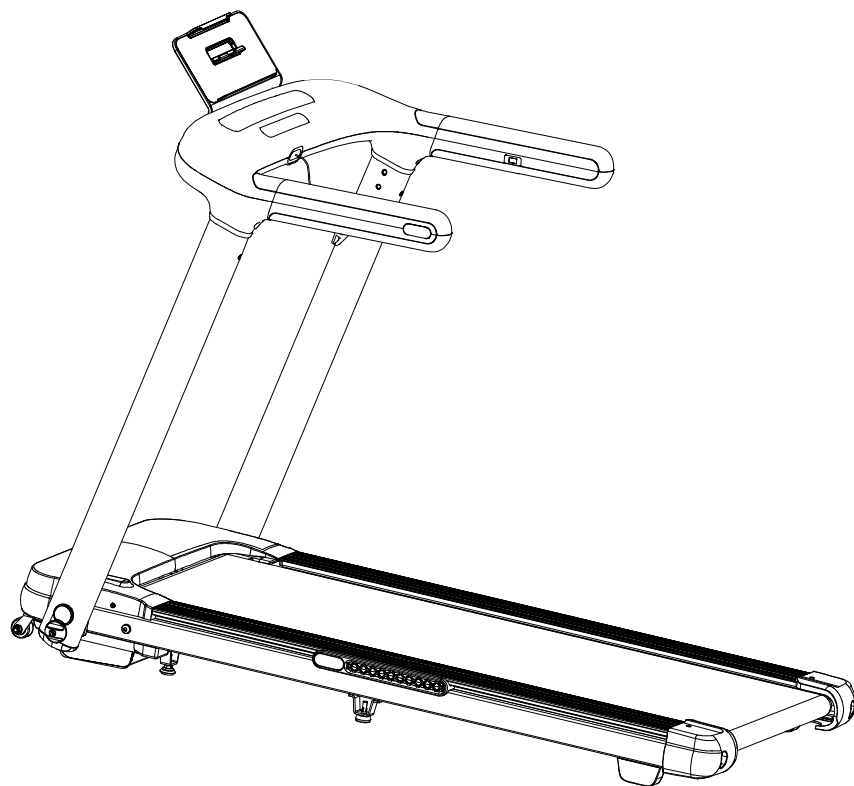


SPOKEY

SELENA 946153

5905339461537



CZ Běžecý pás pro domácí použití

SK Bežecý pás na domáce použitie

DE Laufband für den Heimgebrauch

www.spokey.com

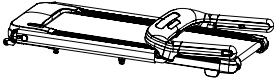
NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU

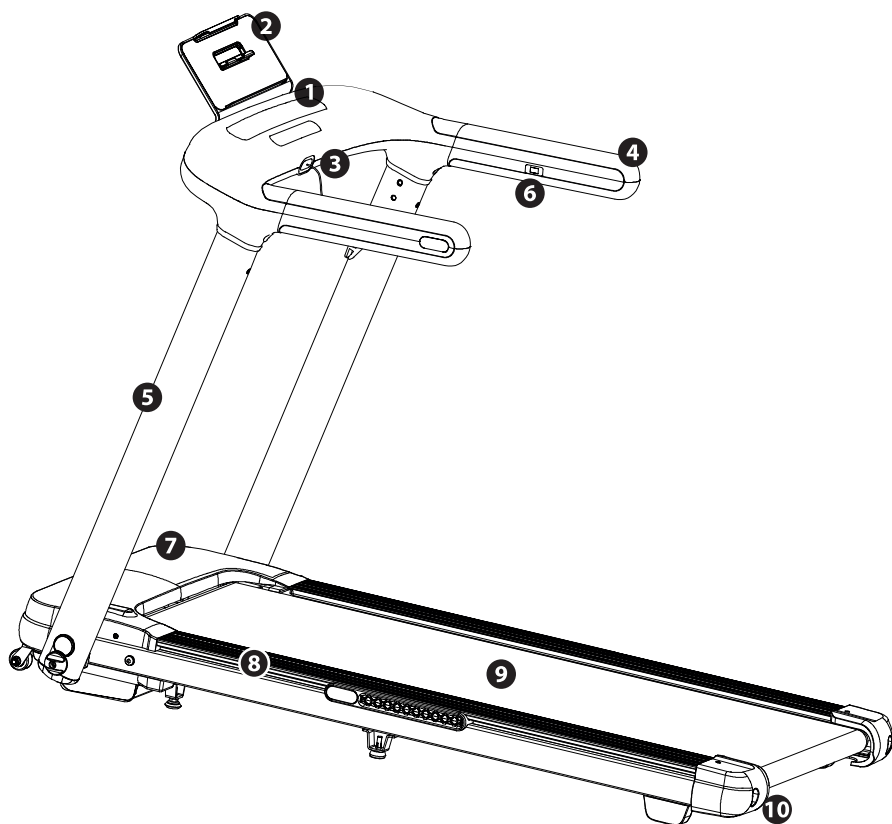


UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem nebo jiným zdravotním odborníkem.
DŮLEŽITÉ: Před použitím tohoto výrobku si pečlivě a pozorně přečtete všechny pokyny. Ušchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití.

OBSAH BALENÍ

Před zahájením používání zkontrolujte, zda jsou všechny uvedené položky součástí balení.

Název			Množství		
 Konstrukce běžeckého pásu			1 komplet		
 Držák na tablet			1 ks		
č.	Příslušenství	ks	č.	Příslušenství	ks
1	 Otočný knoflík	2	6	 Multifunkční klíč	1
2	 Šroub M8x20	2	7	 Imbusový klíč 6 mm	1
3	 Silikonová podložka	2	8	 Imbusový klíč 5 mm	1
4	 Šroub M6x10	2	9	 Návod k použití	1
5	 Bezpečnostní klíč	1	10	 Silikonový olej	1



- 1. LED DISPLEJ
- 2. DRŽÁK NA TABLET/SMARTPHONE
- 3. BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ
- 4. MADLO
- 5. SLOUPEK KONZOLE

- 6. PALCOVÝ SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE
- 7. OCHRANNÝ KRYT MOTORU
- 8. NÁŠLAPNÁ PLOCHA
- 9. BĚŽECKÝ PÁS
- 10. KRYTKA

ÚVOD:

Děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek. Pro zajištění bezpečnosti a správného používání si před prvním použitím výrobku přečtěte návod k obsluze a uschovejte si jej pro pozdější použití, protože obsahuje důležité informace.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ:

Před použitím si pečlivě a pozorně přečtěte návod k obsluze a při používání výrobku důsledně dodržujte pokyny v něm uvedené. Návod k použití si uschovejte, protože obsahuje důležité informace.

A. NAPÁJENÍ ELEKTRICKOU ENERGIÍ



Nepoužívejte prodlužovací kabely ani se nepokoušejte jakkoli upravovat dodaný napájecí kabel.

Může to způsobit riziko požáru nebo úrazu elektrickým proudem a poškození přístroje. Přístroj musí být řádně uzemněn.

1. Napájecí kabel připojte k síti až po úspěšné instalaci a nasazení krytu motoru!
2. Přístroj umístěte na rovný povrch v blízkosti uzemněné elektrické zásuvky s odpovídajícím napětím a frekvencí proudu.
3. Doporučujeme umístit běžecký pás na speciální podložku určenou pro fitness stroje.
4. Připojte napájecí kabel k liště s přepětovou ochranou (není součástí dodávky) a poté připojte lištu s přepětovou ochranou k uzemněnému obvodu. Na stejném obvodu by nemělo být žádné jiné zařízení.
5. Napájecí kabel nesmí být vystaven vysokým teplotám.
6. Napájecí kabel se nesmí nacházet v blízkosti pohyblivých částí běžeckého pásu, zvedacího mechanismu a transportních koleček.
7. V blízkosti stroje nepoužívejte hořlavé spreje. Jiskry v oblasti motoru mohou v hořlavém prostředí způsobit požár.
8. Napájecí kabel a zástrčka musí být vždy v perfektním stavu. Pokud zjistíte poškození, nepokoušejte se je sami opravit a běžecký pás nepoužívejte! Jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizované servisní středisko.
9. Před sejmutím jakékoli části krytu běžeckého pásu

vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

10. NEBEZPEČÍ – Před čištěním nebo při údržbě běžecký pás vždy odpojte ze zásuvky! Předejdete tak riziku úrazu elektrickým proudem!

11. Nikdy nevystavujte běžecký pás vlhkosti nebo dešti. Běžecký pás není určen pro venkovní použití. Nepoužívejte jej v blízkosti bazénu nebo jiného prostředí s vysokou vlhkostí.

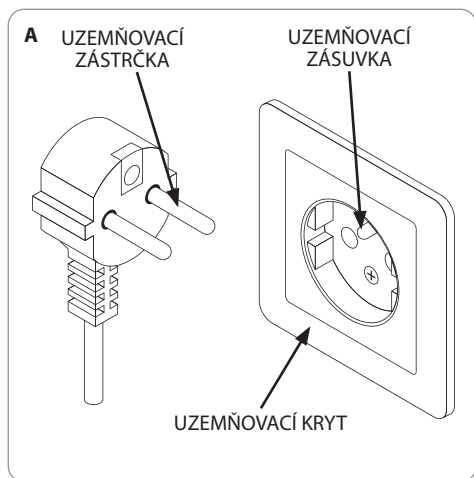
B. ZÁSADY UZEMNĚNÍ

Tento výrobek musí být uzemněn. Uzemnění snižuje riziko úrazu elektrickým proudem v případě poruchy nebo nesprávné činnosti. Toto zařízení obsahuje přírodní šňůru, která obsahuje uzemňovací připojení. Zástrčku zapojte do správné elektrické zásuvky, která je správně zapojena a uzemněna v souladu s místními předpisy.



NEBEZPEČÍ – Nesprávné zapojení přístroje a jeho uzemnění může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je výrobek správně uzemněn, konzultujte vše s odborníkem. Neupravujte zástrčku dodávanou s výrobkem – pokud zjistíte, že zástrčka není vhodná pro vaše zásuvky, opět se poraďte s odborným elektrikářem. Přízpusobování zástrčky je nebezpečné.

Tento výrobek je určen pro použití v obvodu se jmenovitým napětím 220 V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka zobrazená na obrázku A. Ujistěte se, že je výrobek zapojen do zásuvky se stejnou konfigurací jako zástrčka. Nepoužívejte adaptér.



C. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ



1. Umístíte běžecký pás na čistý a rovný povrch. Běžecký pás používejte pouze tehdy, je-li umístěn na pevném a plochém povrchu.
2. Neumísťujte běžecký pás na vysoký koberec, protože by to mohlo narušit správnou ventilaci nebo poškodit koberec a motor běžeckého pásu.
3. Běžecký pás umísťte tak, aby byla zástrčka viditelná a snadno přístupná.
4. Zajistěte dostatečný volný prostor kolem běžeckého pásu (min. 0,6 m, nejlépe 2 m).
5. Běžecký pás je vybaven bezpečnostním klíčem. Po vyjmutí bezpečnostního klíče se běžecký pás okamžitě zastaví a ovládací panel se vypne (odpojí se napájení). Pro opětovnou aktivaci displeje je nutné bezpečnostní klíč znovu vložit.
6. Z bezpečnostních důvodů si před každým cvičením připevněte plastový klip bezpečnostního klíče k oblečení. V případě pádu, nebo pokud běžecký pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo náhodného zvyšování rychlosti se běžecký pás po vyjmutí bezpečnostního klíče z ovládacího panelu automaticky zastaví.
7. Před použitím se ujistěte, že je běžecký pás dobře napnutý.
8. Před uvedením pásu do pohybu nejdříve nastupte na boční lišty (vpravo a vlevo od běžeckého pásu),

poté uveďte pás do pohybu a nastupte na něj ihned, až se rozjede (při minimální rychlosti). Předejtete tak poškození motoru.

9. Rychlost měňte pomalu, abyste se vyhnuli náhlým změnám rychlosti. Změny rychlosti běžeckého pásu se neprojeví okamžitě. Pomocí tlačítek nastavte požadovanou rychlost na displeji. Zařízení se bude přizpůsobovat postupně.

10. Než sestoupíte z běžeckého pásu nebo pokud měníte nastavení na ovládacím panelu, stoupněte si na boční lišty a přidržujte se madel!

11. Buďte opatrní, pokud se během chůze na běžeckém pásu věnujete jiným činnostem, například sledování televize nebo čtení. Tyto činnosti mohou odvádět pozornost, vést ke ztrátě rovnováhy a způsobit pády a zranění.

12. Nevhazujte do otvorů zařízení žádné předměty.

13. Nedotýkejte se pohyblivých částí zařízení.

14. Tento přístroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou zdatností, tělesným nebo mentálním postižením, ani pro osoby, které nemají s cvičením na podobném zařízení žádné zkušenosti nebo které nemají dostatek informací a nepřečetly si návod k použití běžeckého pásu. Tyto osoby mohou na тренаžéru cvičit pouze pod přísným dohledem pověřené osoby, která je přímo zodpovědná za jejich bezpečnost. Za žádných okolností by si se zařízením neměly hrát děti.

15. Předtím, než začnete s tréninkem na běžeckém pásu, poraďte se se svým lékařem. Lékař vám pomůže stanovit tepovou frekvenci a intenzitu cvičení, a rovněž dobu tréninku vhodnou pro váš věk a fyzickou kondici.

16. VAROVÁNÍ: Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, dušnost, cítíte se slabí nebo pocítujete nepříjemné pocity, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE CVIČIT!** Před pokračováním se poraďte se svým lékařem.

17. Snímače tepové frekvence neslouží k vyhodnocování zdravotního stavu. Snímání tepové frekvence může být ovlivněno různými faktory, včetně pohybu uživatele. Měření tepové frekvence je pouze orientačním pomocníkem při tréninku.

18. Při cvičení na běžeckém pásu noste vhodně oblečení. Nenoste dlouhé volné oblečení, které by se mohlo v / o zařízení zachytit. Vždy noste běžeckou nebo sportovní obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívejte běžecký pás naboso nebo pouze v ponožkách či sandálech.

19. Běžecký pás je určen pouze pro domácí použití a není určen k dlouhodobému používání.

20. Doporučujeme po 1 hodině běhu odpojit na 10 minut napájení, abyste zabránili nadměrnému

používání zařízení a případným následným poruchám.

21. Pokud běžecký pás nepoužíváte, vždy vyjměte bezpečnostní klíč, přepněte všechna tlačítka do polohy OFF a odpojte ze zásuvky napájecí kabel.

22. Mazivo by mělo být uchováváno mimo dosah dětí. Pokud dojde k náhodnému požití maziva nebo se dostane do očí, vypláchněte jej vodou a vyhledejte lékaře.

23. Přístroj nepoužívejte, pokud je vnější kryt prasklý nebo zlomený (odkrytá vnitřní struktura) nebo pokud jsou svařované součásti poškozené.



VAROVÁNÍ:

Při nedodržení doporučení uvedených v tomto manuálu neneseme za případné problémy či zranění žádnou odpovědnost.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměr	144 x 76 x 115 cm	Rozsah rychlosti	1 - 15 km/h
Rozměr pásu	120 x 42 cm	Výkon motoru	1,75 HP bezkartáčový motor
Napájení	220 - 240 V	Jmenovitá frekvence	50 - 60 Hz
Hmotnost netto	43 kg	Max. hmotnost uživatele	110 kg
Displej	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

MONTÁŽNÍ POKYNY



VAROVÁNÍ:

1. NEZAPOJUJTE SÍŤOVÝ KABEL PŘED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

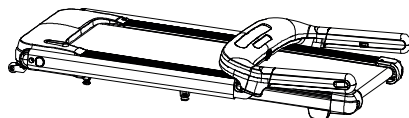
2. Nepokoušejte se sestavit běžecký pás, dokud si nepřečtete montážní pokyny. Nedodržení pokynů může vést k poškození zařízení.

3. Vzhledem k hmotnosti běžeckého pásu dodržujte při jeho manipulaci příslušná bezpečnostní opatření.

4. Vždy udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od běžeckého pásu.

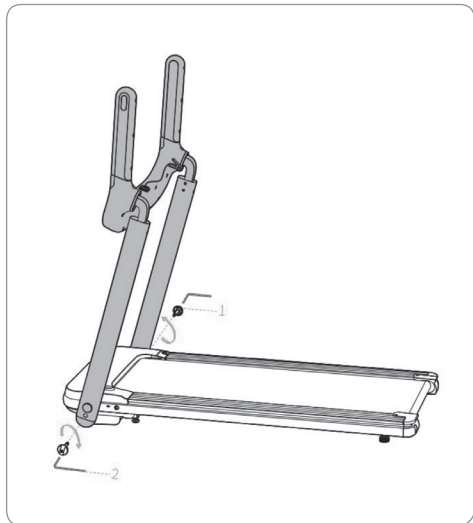
5. **UPOZORNĚNÍ:** Dávejte pozor, abyste při instalaci nepoškodili kabely.

KROK 1



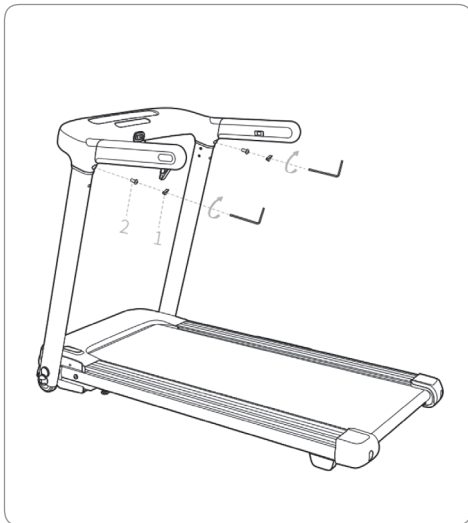
S pomocí další osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch, poté vedle běžeckého pásu rozmístěte potřebné díly.

KROK 2



Vložte levý a pravý sloupek konzole do rámu základny, připevněte je pomocí 2 otočných knoflíků a utáhněte imbusovým klíčem 6 mm.

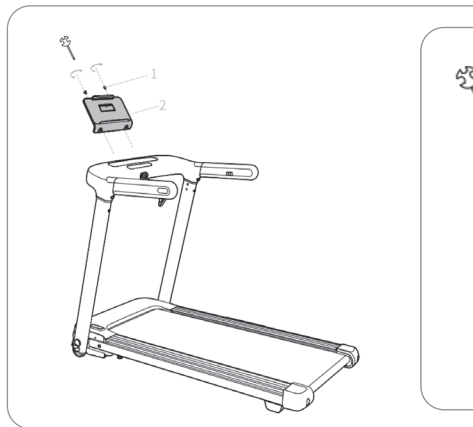
KROK 3



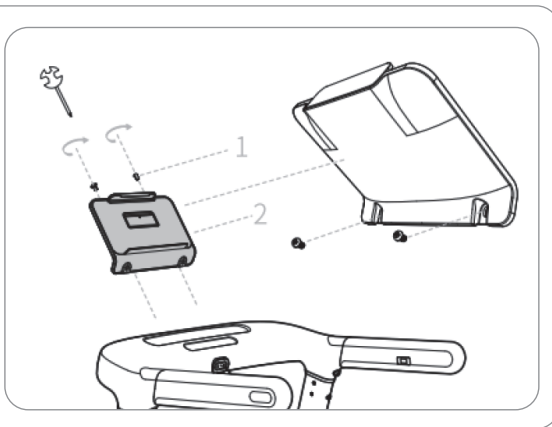
1. Namontujte konzoli na svislé sloupky konzole (dávejte pozor, abyste nepřerušili signální kabel), připevněte ji 2 šrouby M8x20 z obou stran a utáhněte je klíčem 5 mm.

2. Namontujte 2 silikonové podložky k madlu.

KROK 4



1. Připevněte držák na tablet 2 šrouby M6x10 a utáhněte je multifunkčním klíčem.
2. Umístěte bezpečnostní klíč na konzoli a poté můžete běžecký pás začít používat.



UPOZORNĚNÍ:

Dávejte pozor, abyste při instalaci nepoškodili kabely.

PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



UPOZORNĚNÍ:

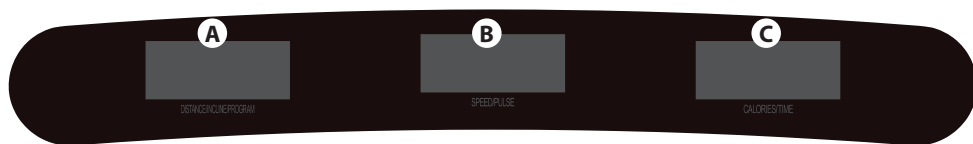
Před přemístěním běžeckého pásu se ujistěte, že je vypínač v poloze OFF a napájecí kabel je odpojen od elektrické zásuvky. Nepokoušejte se běžecký pás přemístit, pokud není složený a v zajištěné poloze.

ABYSTE PŘEDEŠLI JAKÉMUKOLI ZRANĚNÍ PŘI ZVEDÁNÍ NEBO UMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, UJISTĚTE SE, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÍ.

SKLADOVÁNÍ

Běžecký pás uchovávejte na čistém a suchém místě. Ujistěte se, že je hlavní vypínač vypnutý a přístroj není zapojen do sítě.

PRŮVODCE FUNKCEMI



A. VZDÁLENOST/SKLON/PROGRAM

B. RYCHLOST/PULS

C. ČAS/KALORIE

DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU

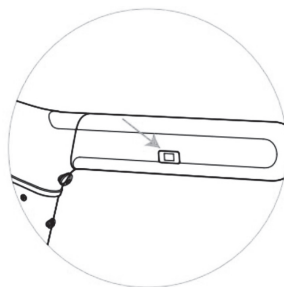
LED displej zobrazuje následující hodnoty: SPEED/ PULSE (RYCHLOST/PULS), TIME/ CALORIE (ČAS/ KALORIE), DISTANCE/INCLINE/PROGRAM (VZDÁLENOST/SKLON/PROGRAM)

1. Okno SPEED/PULSE (RYCHLOST/PULS):

- Zobrazuje aktuální rychlost. Rozsah rychlosti: 1 - 15 km/h. Po spuštění režimu odpočítávání se zobrazí „3“, „2“, „1“.
- Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci. Rozsah tepové frekvence: 40 – 199 tepů za minutu.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE:

Pro měření tepové frekvence během cvičení přiložte palec na snímač tepové frekvence umístěný na vnitřní straně pravého madla. Hodnota tepové frekvence se zobrazí po dokončení výpočtů.



Poznámka:

Měření tepové frekvence vyžaduje výpočty pomocí snímače. Výsledky měření mohou být ovlivněny faktory, jako je barva kůže nebo tloušťka cév.

S ohledem na tyto faktory se mohou vyskytovat rozdíly v měřeních ve srovnání s jinými chytrými zařízeními pro měření tepové frekvence.



UPOZORNĚNÍ:

Systém monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Nadměrná fyzická aktivita při tréninku může způsobit vážné zranění nebo smrt. **Pokud pocítíte nevolnost, tlak na hrudi, závratě - okamžitě přestaňte cvičit!**

2. Okno TIME/CALORIE (ČAS/KALORIE):

- Zobrazuje celkový čas tréninku. Rozsah času: 0:00 - 99:59. Když čas dosáhne hodnoty 99:59, počítání času začíná odznovu. Odpočítávání se snižuje z nastaveného času na nulu. Jakmile dosáhne 0:00, běžecký pás se začne pomalu zastavovat. Po úplném zastavení zařízení přejde do pohotovostního režimu.
- Zobrazuje celkový počet spálených kalorií během

tréninku. Rozsah kalorií: 0,0 - 990. Když počet spálených kalorií dosáhne 990, počítání začíná odznovu. Odpočítávání se snižuje z nastaveného počtu kalorií na nulu. Jakmile odpočítávání dosáhne 0,0, běžecký pás se začne pomalu zastavovat. Po úplném zastavení zařízení přejde do pohotovostního režimu.

3. Okno DISTANCE/INCLINE/PROGRAM (VZDÁLENOST/SKLON/PROGRAM)

- Rozsah vzdálenosti: 0,0 - 99,9. Když vzdálenost dosáhne hodnoty 99,9, počítání začíná odznovu. Odpočítávání se snižuje z nastavené vzdálenosti na nulu. Jakmile odpočítávání dosáhne 0,0, běžecký pás se začne pomalu zastavovat. Po úplném zastavení zařízení přejde do pohotovostního režimu.
- Zobrazuje aktuální úroveň sklonu. Rozsah sklonu: 1-20.
- Obrazuje aktuální program.

FUNKCE TLAČÍTEK



A. PROGRAM
B. SKLON +/-

C. START/PAUZA/STOP
D. RYCHLOST +/-

E. TLAČÍTKO RYCHLÉ
ZMĚNY RYCHLOSTI

PAMATUJTE, že běžecký pás lze ovládat POUZE po vložení bezpečnostního klíče. Nemačkejte tlačítka příliš silně. Pro jejich stisknutí není třeba vyvíjet příliš velký tlak.

1. START/PAUZA/STOP (START/PAUZA/STOP)

- Když je zapnuto napájení a bezpečnostní klíč je vložen do konzole běžeckého pásu, stisknete otočný knoflík umístěný uprostřed panelu, abyste spustili běžecký pás.
- Opětovné, krátké stisknutí otočného knoflíku funguje jako PAUZA – chod běžeckého pásu se přeruší.
- Pro úplné zastavení běžeckého pásu stisknete a podržíte otočný knoflík, abyste zastavili zařízení a vynulovali všechna data.

2. SPEED (RYCHLOST) (+) nebo (-)

- Pro nastavení rychlosti stisknete tlačítko SPEED (RYCHLOST), dokud se na displeji nezobrazí požadovaná rychlost.
- Během tréninku můžete rychlost zvýšit nebo snížit stisknutím tlačítka SPEED (RYCHLOST) (+) nebo (-).

Rychlost se bude zvyšovat nebo snižovat po 0,2 km/h. Podržením tlačítka SPEED (+) nebo (-) po dobu jedné sekundy se rychlost rychle zvýší nebo sníží.

3. PROG (PROGRAM)

Stisknutím tlačítka PROG vyberte program z P01-P16.

4. SPEED (RYCHLOST) 3, 6, 9

Tyto tlačítka slouží k rychlému výběru automatické rychlosti.

- jednoduché stisknutí aktivuje rychlostní režim 3 km/h;
- dvojité stisknutí aktivuje rychlostní režim 6 km/h;
- trojitě stisknutí aktivuje rychlostní režim 9 km/h.

5. INCLINE (SKLON) (+) nebo (-)

Pro nastavení úrovně sklonu stisknete tlačítko INCLINE (SKLON) do momentu, dokud se na displeji neobjeví požadovaná úroveň sklonu.



UPOZORNĚNÍ:

- Na začátku tréninku udržujte nízkou rychlost a držte se madel, dokud se nebudete cítit pohodlně a neseznámíte se s ovládáním běžeckého pásu.
- Plastový klip bezpečnostního klíče si vždy připevněte k oblečení.
- Podržení tlačítka STOP nebo vytážení bezpečnostního klíče způsobí zastavení běžeckého pásu.

MANUÁLNÍ REŽIM

1. Vložte do konzole bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko „START“. Systém bude odpočítávat 3 sekundy a následně zazní zvukový signál. Poté se běžecký pás spustí rychlostí 1 km/h. Stisknutím tlačítka SPEED (+) nebo (-) zvýšíte/snížíte rychlost. Stisknutím tlačítka SPEED 3, 6, 9 provedete rychlou změnu rychlosti.

PROGRAMY

Stisknutím tlačítka PROG vyberte program z P01 až P16. Při použití přednastavených programů nelze nastavit rychlost. Na LED displeji se zobrazí zvolený program od P01 do P16. Poté je třeba nastavit čas. Během běhu je k dispozici 20 intervalů a rychlost se mění automaticky.

PROGRAM	SEKCE	PROGRAM ROZDĚLENÝ NA 20 SEKČÍ (každá po 90 sekundách)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	RYCHLOST	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	SKLON	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	RYCHLOST	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	SKLON	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	RYCHLOST	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	SKLON	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	RYCHLOST	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	RYCHLOST	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	RYCHLOST	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	RYCHLOST	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	SKLON	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	RYCHLOST	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	SKLON	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7

PROGRAM	SEKCE																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P09	RYCHLOST	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SKLON	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	RYCHLOST	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	SKLON	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	RYCHLOST	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	SKLON	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	RYCHLOST	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
P13	RYCHLOST	3	5	5	5	7	7	9	9	10	10	8	8	8	6	5	5	4	3	3	2
	SKLON	0	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
P14	RYCHLOST	2	3	6	6	8	8	6	6	8	8	6	6	5	4	4	2	5	5	3	3
	SKLON	3	6	6	6	5	4	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	7	6	5	4
P15	RYCHLOST	3	5	6	9	10	9	9	10	8	8	5	5	7	7	6	6	6	5	4	2
	SKLON	3	3	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	6	5	4
P16	RYCHLOST	2	3	3	9	9	9	8	8	9	9	10	10	6	6	8	8	5	4	4	2
	SKLON	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1

FUNKCE BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE:

Bezpečnostní klíč je navržen tak, aby fungoval jako mechanismus nouzového zastavení. Z tohoto důvodu je nesmírně důležité, abyste měli klip bezpečnostního klíče při používání běžeckého pásu vždy připevněný k oděvu. Po vyjmutí klíče ze snímače se běžecký pás okamžitě zastaví, zapípá a na displeji se zobrazí „—“. Ventilátor může dále běžet, ale běžecký pás se zastaví. Chcete-li zařízení znovu spustit, vložte bezpečnostní klíč.



UPOZORNĚNÍ:
Většinu technických kontrol a úprav
zařízení by měl provádět odborník.

BLUETOOTH, APLIKACE SPAX, ZWIFT NEBO KINOMAP



Pro použití se zařízením výrobce doporučuje bezplatné aplikace: Spax, Zwift, Kinomap.



Aplikace lze nainstalovat na zařízení se systémem iOS nebo Android s technickými specifikacemi odpovídajícími nejnovější verzi aplikace.



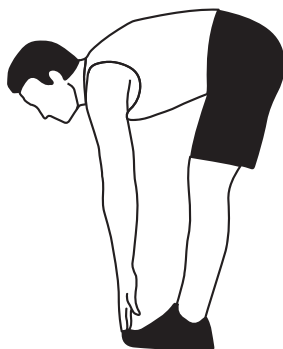
Běžecký pás lze připojit pomocí Bluetooth k chytrému telefonu nebo tabletu.

ZAHŘÍVACÍ FÁZE PŘED TRÉNINKEM

Před zahájením tréninku je důležité svaly zahřát. Tato fáze snižuje riziko křečí a svalového poranění, proto věnujte prvních 5-10 minut zahřátí. Poté proveďte protahovací cviky znázorněné na obrázcích - na každou nohu proveďte pět opakování po dobu 10 sekund nebo déle.

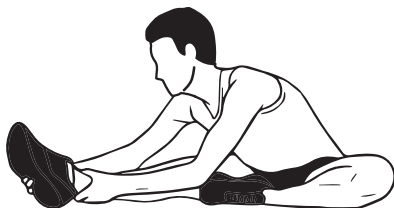
Předklony: mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloníte v pase, uvolněte záda a ramena, snažte se dotknout rukama špiček nohou. V této pozici vydržte 10 - 15 sekund. Cvičení opakujte třikrát (viz obrázek 1).

1



Protahení svalů na zadní straně steh a lýtkových svalů: Vsedě na podlaze narovnejte jednu nohu. Druhou nohu pokrčte a přitáhněte ji k narovnané noze. Pokuste se dotknout rukama špiček nohou. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 2).

2



Protahení Achillovy šlachy: Opřete se dlaněmi o zeď, jednu nohu natáhněte dozadu a narovnejte ji. Paty směřujte ke zdi a držte je na podlaze. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 3).

3



Protahení kvadricepsu: Pravou rukou se opřete o zeď a levou rukou uchopte za levý kotník. Táhněte jej směrem k hýždím, dokud neucítíte napětí ve stehně. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 4).

4



Protažení vnitřní strany stehů: Posadte se se spojenými chodidly, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla k tříslům. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát (viz obrázek 5).

TRÉNINK NA BĚŽECKÉM PÁSU

ZAHŘÍVACÍ FÁZE:

Pokud je vám více než 35 let nebo nejste ve výborném zdravotním stavu a jedná se o vaši první fyzickou aktivitu, poraďte se s lékařem nebo odborníkem. Než začnete běžecký pás používat, naučte se ho ovládat, spouštět, zastavovat, upravovat rychlost apod. - nestůjte při tom na zařízení. Po seznámení se s běžeckým pásem jej můžete začít používat. Postavte se na protiskluzové boční lišty a oběma rukama se držte madel. Udržujte nízkou rychlost přibližně 1,0-2,0 km/h. Jakmile si na rychlost zvyknete, můžete zvýšit rychlost na 3 km/h. Rychlost udržujte přibližně 10 minut a poté zařízení zastavte.

FÁZE CVIČENÍ:

Než začnete zařízení používat, naučte se nastavovat a upravovat rychlost. Ujděte asi 1 km konstantní rychlostí a zaznamenávejte čas. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Průměr je 15-20 min. Pokud půjdete rychlostí 3 km/h, urazíte 1 km za přibližně 12 minut. Pokud vám konstantní rychlost vyhovuje, můžete ji zvýšit. V této fázi nezvyšujte rychlost prudce.

INTENZITA CVIČENÍ:

Rozcvičte se rychlostí 1,0-2,0 km/h po dobu 2 minut, poté zvýšte rychlost na 3,0 km/h, jděte 2 minuty, následně zvýšte rychlost na 4,0 km/h a jděte další 2 minuty. Po každých dalších 2 minutách zvyšujte rychlost o 0,5 km/h. Trénujte s ohledem na svou pohodu a kondici

SPALOVÁNÍ KALORIÍ – NEJÚČINNĚJŠÍ ZPŮSOB:

Rozcvičte se po dobu 5 minut při rychlosti: 3,0 km/h. Pak pomalu zvyšujte rychlost o 0,5 km/h každé 2 minuty, dokud nedosáhnete stálé rychlosti, která vám bude vyhovovat a tepová frekvence se bude pohybovat v cílové zóně po dobu 45 minut. Nakonec byste měli postupně snižovat rychlost po dobu 4 minut.

5



FREKVENCE CVIČENÍ:

Tréninkový cyklus: 3-5krát týdně, 15-60 min/trénink. Sestavte si profesionální tréninkový plán. Intenzitu běhu můžete regulovat nastavením rychlosti běžeckého pásu.

Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem nebo jiným zdravotnickým odborníkem. Tito specialisté vám pomohou sestavit vhodný cvičební plán přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určí tempo cvičení a intenzitu tréninku. Pokud během cvičení pocítíte tlak nebo bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě přerušete trénink a poraďte se se svým lékařem.

Pokud cvičíte na běžeckém pásu, můžete zvolit standardní rychlost chůze nebo běhu. Pokud nemáte zkušenosti nebo nejste schopni zvolit vhodnou rychlost, postupujte podle níže uvedených pokynů:

RYCHLOST:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	velmi pomalá chůze
3,0-4,5 km/h	klidný, neintenzivní trénink
4,5-6,0 km/h	standardní chůze
6,0-7,5 km/h	rychlá chůze
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	průměrná rychlost běhu
12,0-15,0 km/h	vysoká rychlost běhu



POZNÁMKA:

Při chůzi je nejlepší udržovat rychlost ≤6 km/h. Při běhu je nejlepší udržovat rychlost ≥8 km/h.



VAROVÁNÍ:

Před čištěním nebo údržbou běžecský pás vždy odpojte ze sítě.

Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny šrouby, protože v důsledku vibrací zařízení mají šrouby a matice tendenci se uvolňovat.

ČIŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávejte pravidelnou údržbu, prodloužíte tím životnost zařízení. **Na poškození způsobené nedostatečnou péčí o přístroj se nevztahuje záruka!** Udržujte běžecský pás v čistotě pravidelným vysáváním. Nezapomeňte čistit rovněž horní část zařízení a také boční lišty na běžecské desce. Udržujte své běžecské boty čisté, aby se pod běžeckým pásem nehromadily nečistoty.

• **Běžecský pás, rám konzole i jeho běžecskou plochu** očistěte jednou týdně vlhkým a měkkým hadrem. Nezapomeňte rovněž uklidit prach zpod běžeckého pásu. **Nepoužívejte papírové utěrky - jsou drsné a mohou poškodit čištěné povrchy.**

• Uklid prachu a nečistot pod krytem motoru běžecského pásu provádějte pravidelně jednou za měsíc. Pokud máte doma chlupaté domácí mazlíčky, provádějte tento úklid častěji.

Postup odstranění nečistot pod krytem motoru:

1. Vypněte běžecský pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Odšroubujte ze všech stran kryt motoru.
3. Pomocí stlačeného vzduchu nebo kartáče s měkkými štětinami sesbírejte prach a další nečistoty na jedno místo.
4. Nečistoty poté velmi opatrně vysajte vysavačem.
5. Po vyčištění stroje v motorového prostoru našroubujte zpět kryt motoru.

SPRÁVNÉ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A DESKY

• Běžecský pás a deska jsou již předem namazány. Tření mezi pásem a deskou může hrát důležitou roli při funkci a životnosti běžeckého pásu, proto je nutné stroj pravidelně mazat.

• Doporučujeme pravidelně kontrolovat stav desky.

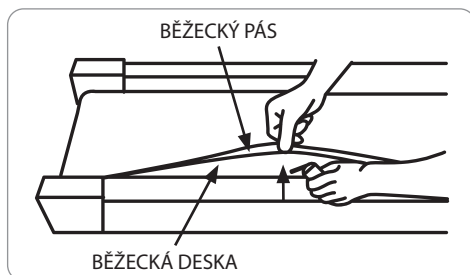
• Pokud zjistíte jakékoliv poškození, obraťte se na naše servisní oddělení.

• **UPOZORNĚNÍ: Veškeré opravy by měl provádět specializovaný servisní pracovník.**

• Používejte pouze mazivo určené k tomuto účelu! Součástí dodávky je jedna lahvička maziva.

• Pokud na běžecském pásu cvičíte alespoň jednu hodinu denně, měli byste pás i desku promazávat jednou za měsíc, pokud jej používáte méně často, stačí tak učinit jednou za tři měsíce. Nejlepší je běžecský pás promazat po každých 30 hodinách používání.

Postup mazání běžeckého pásu:



1. Vypněte běžecský pás a odpojte jej od zdroje napájení.

2. Povolte samotný pás tak, abyste měli snadný přístup k zadním válečkům (je důležité si zapamatovat, kolik otáček klíče jste při povolování pásu provedli).

3. Použijte malé množství maziva (max 5 ml) ve spreji nebo gelu, aby nedošlo k poškození mechanismu běžeckého pásu. Příliš velké množství způsobí nadměrné prokluzování pásu a mazivo se může usazovat na motoru, což může vést k jeho přehřátí. **Zalití pásu, desky, motoru nebo elektroniky není možné reklamovat.**

4. Znovu utáhněte pás (otočte klíčem v opačném směru přesně tolikrát, kolikrát jste jim otočili při povolování pásu - v případě potřeby pás seřídte - vycentrujte).

5. Po promazání běžecský pás nepoužívejte a nejprve jej nechte několik minut běžet nízkou rychlostí (přibližně 2-3 km/h), aby se mazivo rozprostřelo po celé délce pásu.

Po namazání pásu tímto způsobem je běžecský pás připraven k použití.



UPOZORNĚNÍ:

Na nesprávnou či nedostatečnou údržbu o cardio fitness stroje se nevztahuje reklamací!

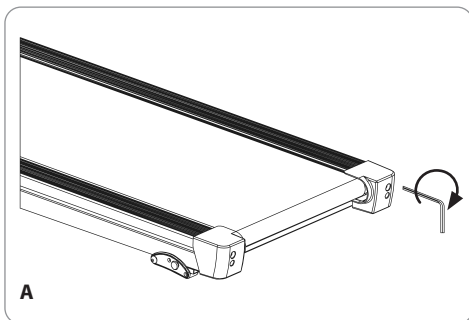
NASTAVENÍ PÁSU

Pokud je pás příliš volný, bude při používání prokluzovat. Pokud je pás naopak příliš utažený, bude to mít vliv na výkon motoru a zvýší se opotřebení válce a pásu. Správné utažení otestujete tak, že se budete snažit pás odtáhnout od běžecké desky směrem vzhůru. Ideální vzdálenost mezi nataženým pásem a běžeckou deskou je 5-6 mm.

CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

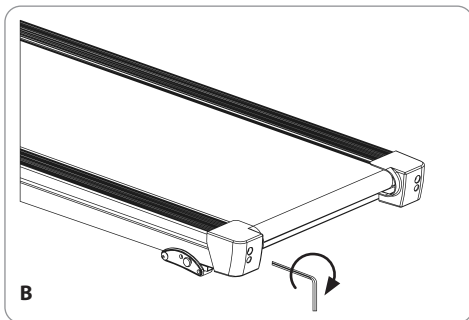
Umístěte běžecký pás na rovný povrch. Spusťte zařízení rychlostí přibližně 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokud se běžecký pás vychyluje doprava, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda je pás vycentrovaný. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás vycentrován.

OBRÁZEK - A

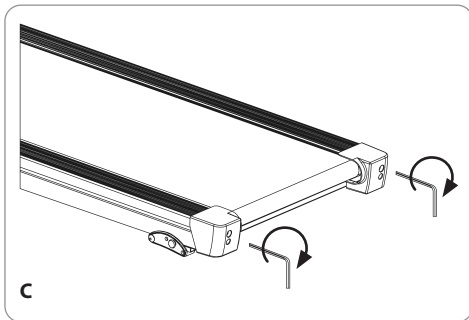


Pokud se pás běžeckého pásu vychyluje doleva, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda je pás vycentrovaný. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás vycentrován.

OBRÁZEK - B



Po delším používání může dojít k uvolnění pásu a je třeba jej seřadit. Vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte oběma seřizovacími šrouby o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček, poté běžecký pás spusťte a zkontrolujte, zda je pás vycentrován a správně utažený. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás správně seřízený. Dávejte si pozor, abyste oba šrouby utáhli stejnou mírou. OBRÁZEK - C



ZJIŠTĚNÍ A ODSTRANĚNÍ CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	ŘEŠENÍ:
DISPLEJ NIC NEZOBRAZUJE	A) Není připojeno napájení	Připojte napájení
	B) Vypnutý vypínač napájení	Zapněte vypínač napájení
	C) Žádné napájení na PCB desce nebo je deska poškozena	Stiskněte tlačítko ochrany proti přetížení nebo vyměňte PCB desku
	D) Nepřipojený signální kabel	Znovu připojte signální kabel nebo jej vyměňte za nový
	E) Poškozený počítač	Vyměňte počítač
	F) Poškozené podsvícení	Zkontrolujte kabel podsvícení nebo jej vyměňte za nový
NEZOBRAZUJÍ SE VŠECHNY INFORMACE	A) Řídicí čip displeje (IC) není správně osazen	Znovu osadte čip IC, připájejte ho nebo vyměňte za nový
	B) EMI těsnění se sesunulo nebo je špatně upevněno	Znovu namontujte kryt/stínění
CHOD NENÍ PLYNULÝ	A) Odpor v pohoném mechanismu	Nastavte polohu pohonu nebo přidejte trochu silikonového oleje
	B) Běžecový pás je příliš napnutý nebo příliš volný	Nastavte napnutí běžecového pásu
	C) Krouticí moment nastavený na PCB desce je příliš velký nebo příliš malý	Nastavte krouticí moment na vhodnou úroveň
---	A) Bezpečnostní klíč není vložen	Vložte bezpečnostní klíč
E01	Žádný signál	Znovu připojte signální kabel
		Vyměňte signální kabel
		Vyměňte počítač
		Vyměňte PCB desku
E02	Nadproudová ochrana	Vypněte a znovu zapněte napájení
		Zkontrolujte, zda PCB deska nevydává z nepokojující zápach, pokud ano - vyměňte PCB desku
E03	Přepětová ochrana	Vypněte a znovu zapněte napájení
		Upravte polohu pohonu nebo přidejte olej
		Zkontrolujte, zda motor nevydává zne- pokojující zápach, pokud ano - vyměňte motor
		Zkontrolujte, zda PCB deska nevydává zne- pokojující zápach, pokud ano - vyměňte PCB desku

E04	Ochrana proti náhlému nárůstu proudu	Vypněte a znovu zapněte napájení
		Vyměňte výkonový tranzistor na PCB desce
		Zkontrolujte, zda se nějaká část stroje nezasekla
E05	Protiexplozní ochrana	Zkontrolujte, zda je vstupní napětí správné.
		Zkontrolujte, zda PCB deska nevydává znepokojující zápach, pokud ano - vyměňte PCB desku
		Zkontrolujte, zda je kabel motoru správně připojen
E06	Problém s kabelem motoru	Znovu připojte kabel motoru nebo jej vyměňte za nový
E10	Ochrana PCB desky proti přehřátí	Na chvíli vypněte napájení a poté znovu zapněte
		Vyměňte PCB desku
E11	Ochrana proti nedostatku napětí	Zkontrolujte vstupní napětí
		Vyměňte PCB desku
E12	Přepětová ochrana	Zkontrolujte vstupní napětí
		Vyměňte PCB desku
E14	Chyba ztráty fáze motoru	Znovu připojte kabel motoru nebo jej vyměňte za nový
		Vypněte a znovu zapněte napájení
		Vyměňte motor
		Vyměňte PCB desku
E15	Nesprávná rychlost	Vyměňte PCB desku



Výrobce nenese odpovědnost za nesprávné použití běžického pásu, a to zejména v případě:

- poškození výrobku v důsledku nesprávné údržby a nesprávné montáže,
- mechanického poškození,
- opotřebení dílů při běžném používání,
- za opravy, které nebyly provedeny odborným servisem,
- nesprávné manipulace nebo nesprávného skladování, vystavení vodě či vlhkosti.

	Tento symbol znamená, že výrobek nesmí být likvidován se směsným odpadem ani do kontejnerů na tříděný odpad, ale musí být odevzdán na místa k tomu určená, aby byla zajištěná jejich ekologická recyklace. Potenciálním negativním účinkům na životní prostředí a lidské zdraví, které by mohly být důsledkem nesprávné manipulace s odpadem z použitých elektronických zařízení, lze předejít, pokud je výrobek zlikvidován správným způsobem.
	Obal je recyklovatelný. Vhodný pro třídění.
	Balení obsahuje návod k použití, který je nutno si před použitím přečíst.
	Odhazujte prosím odpadky do koše.
	Zacházejte s výrobkem s opatrností - chraňte před pádem a upuštěním. Neházejte!
	Křehké - s tímto výrobkem je nutno zacházet opatrně.
	Chraňte před vlhkostí a mokrem.
	Nepoužívat zvedák.

Běžecký pás pro domácí použití - třída HC
Návod k obsluze si můžete stáhnout i z našich stránek **www.spokey.cz**

Prohlášení o shodě EU naleznete na adrese:
www.spokey.cz / KE STAŽENÍ / Prohlášení o shodě



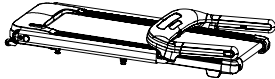
NÁVOD NA POUŽITIE PRELOŽENÝ Z ORIGINÁLU

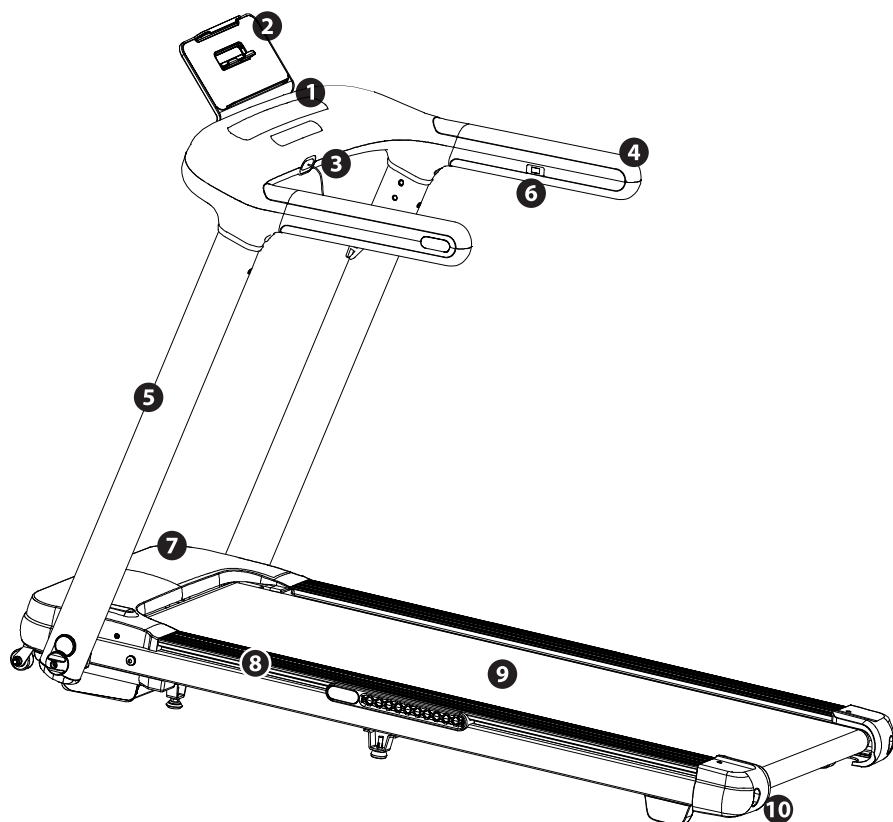


UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom alebo iným zdravotným odborníkom.
DÔLEŽITÉ: Pred použitím tohto výrobku si starostlivo a pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

OBSAH BALENIA

Pred začatím používania skontrolujte, či sú všetky uvedené položky súčasťou balenia.

Názov			Množstvo		
 Konštrukcia bežeckého pásu			1 komplet		
 Držiak na tablet			1 ks		
č.	Príslušenstvo	ks	č.	Príslušenstvo	ks
1	 Otočný gombík	2	6	 Multifunkčný kľúč	1
2	 Skrutka M8x20	2	7	 Imbusový kľúč 6 mm	1
3	 Silikónová podložka	2	8	 Imbusový kľúč 5 mm	1
4	 Skrutka M6x10	2	9	 Návod na použitie	1
5	 Bezpečnostný kľúč	1	10	 Silikónový olej	1



- 1. LED DISPLEJ
- 2. DRŽIAK NA TABLET/SMARTFÓN
- 3. BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ
- 4. MADLO
- 5. STĹPIK KONZOLY

- 6. PRSTOVÝ SNÍMAČ TEPOVEJ FREKVENCIE
- 7. OCHRANNÝ KRYT MOTORA
- 8. NÁŠLAPNÁ PLOCHA
- 9. BEŽECKÝ PÁS
- 10. KRYTKA

ÚVOD:

Ďakujeme, že ste si zakúpili náš výrobok. Pre zaistenie bezpečnosti a správneho používania si pred prvým použitím výrobku prečítajte návod na obsluhu a uschovajte si ho pre neskoršie použitie, pretože obsahuje dôležité informácie.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A ODPORÚČANIA NA POUŽÍVANIE:

Pred použitím si starostlivo a pozorne prečítajte návod na obsluhu a pri používaní výrobku dôsledne dodržiavajte pokyny v ňom uvedené. Návod na použitie si uschovajte, pretože obsahuje dôležité informácie.

A. NAPÁJANIE ELEKTRICKOU ENERGIOU



Nepoužívajte predlžovacie káble ani sa nepokúšajte akkoľvek upravovať dodaný napájací kábel.

Môže to spôsobiť riziko požiaru alebo úrazu elektrickým prúdom a poškodenia prístroja. Prístroj musí byť riadne uzemnený.

1. Napájací kábel pripojte k sieti až po úspešnej inštalácii a nasadení krytu motora!
2. Prístroj umiestnite na rovný povrch v blízkosti uzemnenej elektrickej zásuvky so zodpovedajúcim napätím a frekvenciou prúdu.
3. Odporúčame umiestniť bežecký pás na špeciálnu podložku určenú pre fitness stroje.
4. Pripojte napájací kábel k lište s prepäťovou ochranou (nie je súčasťou dodávky) a potom pripojte lištu s prepäťovou ochranou k uzemnenému obvodu. Na rovnakom obvode by nemalo byť žiadne iné zariadenie.
- 5.. Napájací kábel nesmie byť vystavený vysokým teplotám.
6. Napájací kábel sa nesmie nachádzať v blízkosti pohyblivých častí bežeckého pásu, zdvihacieho mechanizmu a transportných koliesok.
7. V blízkosti stroja nepoužívajte horľavé spreje. Iskry v oblasti motora môžu v horľavom prostredí spôsobiť požiar.
8. Napájací kábel a zástrčka musia byť vždy v perfektnom stave. Ak zistíte poškodenie, nepokúšajte sa ich sami opraviť a bežecký pás nepoužívajte! Iné servisné úkony ako tie, ktoré sú popísané v tomto návode, smie vykonávať iba autorizované servisné stredisko.
9. Pred sňatím akejkoľvek časti krytu bežeckého pásu

vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

10. NEBEZPEČENSTVO – Pred čistením alebo pri údržbe bežecký pás vždy odpojte zo zásuvky! Predídete tak riziku úrazu elektrickým prúdom!

11. Nikdy nevystavujte bežecký pás vlhkosti alebo dažďu. Bežecký pás nie je určený na vonkajšie použitie. Nepoužívajte ho v blízkosti bazéna alebo iného prostredia s vysokou vlhkosťou

B. ZÁSADY UZEMNENIA

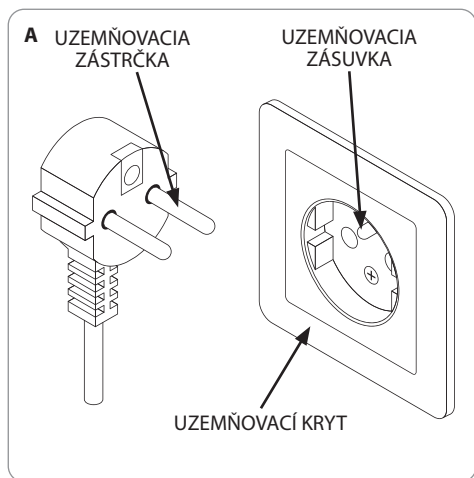
Tento výrobok musí byť uzemnený. Uzemnenie zníži riziko úrazu elektrickým prúdom v prípade poruchy alebo nesprávnej činnosti. Toto zariadenie obsahuje prírodnú šnúru, ktorá obsahuje uzemňovacie pripojenie. Zástrčku zapojte do správnej elektrickej zásuvky, ktorá je správne zapojená a uzemnená v súlade s miestnymi predpismi.



NEBEZPEČENSTVO – Nesprávne zapojenie prístroja a jeho uzemnenie môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Pokiaľ si nie ste istí, či je výrobok správne uzemnený, konzultujte všetko s odborníkom. Neupravujte zástrčku dodávanú s výrobkom – pokiaľ zistíte, že zástrčka nie je vhodná pre vaše zásuvky, opäť sa poraďte s odborným elektrikárom. Prispôsobovanie zástrčky je nebezpečné.

Tento výrobok je určený na použitie v obvode s menovitým napätím 220 V a má uzemňovaciu zástrčku, ktorá vyzerá ako zástrčka zobrazená na obrázku A.

Uistite sa, že je výrobok zapojený do zásuvky s rovnakou konfiguráciou ako zástrčka. Nepoužívajte adaptér.



C. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNIE ZARIADENIA



1. Umiestníte bežecký pás na čistý a rovný povrch. Bežecký pás používajte iba vtedy, ak je umiestnený na pevnom a plochom povrchu.
2. Neumiestňujte bežecký pás na vysoký koberec, pretože by to mohlo narušiť správnu ventiláciu alebo poškodiť koberec a motor bežeckého pásu.
3. Bežecký pás umiestnite tak, aby bola zástrčka viditeľná a ľahko prístupná.
4. Zaistite dostatočný voľný priestor okolo bežeckého pásu (min. 0,6 m, najlepšie 2 m).
5. Bežecký pás je vybavený bezpečnostným kľúčom. Po vybratí bezpečnostného kľúča sa bežecký pás okamžite zastaví a ovládací panel sa vypne (odpojí sa napájanie). Pre opätovnú aktiváciu displeja je nutné bezpečnostný kľúč znova vložiť.
6. Z bezpečnostných dôvodov si pred každým cvičením pripevnite plastový klip bezpečnostného kľúča k oblečeniu. V prípade pádu alebo ak bežecký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo náhodného zvyšovania rýchlosti sa bežecký pás po vybratí bezpečnostného kľúča z ovládacieho panela automaticky zastaví.
7. Pred použitím sa uistite, že je bežecký pás dobre napnutý.
8. Pred uvedením pásu do pohybu najskôr nastúpte na bočné lišty (vpravo a vľavo od bežeckého pásu),

potom uveďte pás do pohybu a nastúpte naň ihneď, až sa rozbehne (pri minimálnej rýchlosti). Predídete tak poškodeniu motora.

9. Rýchlosť meňte pomaly, abyste sa vyhlí náhlým zmenám rýchlosti. Zmeny rýchlosti bežeckého pásu sa neprejavia okamžite. Pomocou tlačidiel nastavte požadovanú rýchlosť na displeji. Zariadenie sa bude prispôbovať postupne.

10. Skôr ako zostúpíte z bežeckého pásu alebo pokiaľ meníte nastavenie na ovládacom paneli, stúpnite si na bočné lišty a pridržiujte sa madiel!

11. Buďte opatrní, ak sa počas chôdze na bežeckom páse venujete iným činnostiam, napríklad sledovaniu televízie alebo čítaniu. Tieto činnosti môžu odvrátiť pozornosť, viesť k strate rovnováhy a spôsobiť pády a zranenia.

12. Nevhadzujte do otvorov zariadenia žiadne predmety.

13. Nedotýkajte sa pohyblivých častí zariadenia.

14. Tento prístroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) so zníženou fyzickou zdatnosťou, telesným alebo mentálnym postihnutím, ani pre osoby, ktoré nemajú s cvičením na podobnom zariadení žiadne skúsenosti alebo ktoré nemajú dostatok informácií a neprečítali si návod na použitie bežeckého pásu. Tieto osoby môžu na trénažéri cvičiť iba pod príslym dohľadom poverenej osoby, ktorá je priamo zodpovedná za ich bezpečnosť. Za žiadnych okolností by sa so zariadením nemali hrať deti.

15. Predtým, než začnete s tréningom na bežeckom páse, poraďte sa so svojim lekárom. Lekár vám pomôže stanoviť tepovú frekvenciu a intenzitu cvičenia, ako aj dobu tréningu vhodnú pre váš vek a fyzickú kondíciu.

16. VAROVANIE: Ak počas cvičenia pocítite bolesť alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, čítate sa slabí alebo pociťujete nepríjemné pocity, **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ!** Pred pokračovaním sa poraďte so svojím lekárom.

17. Snímače tepovej frekvencie neslúžia na vyhodnocovanie zdravotného stavu. Snímanie tepovej frekvencie môže byť ovplyvnené rôznymi faktormi, vrátane pohybu užívateľa. Meranie tepovej frekvencie je iba orientačným pomocníkom pri tréningu.

18. Pri cvičení na bežeckom páse noste vhodné oblečenie. Nenoste dlhé voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo v/o zariadení zachytiť. Vždy noste bežec-kú alebo športovú obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívajte bežecký pás naboso alebo iba v ponožkách či sandáloch.

19. Bežecký pás je určený len na domáce použitie a nie je určený na dlhodobé používanie.

20. Odporúčame po 1 hodine behu odpojiť na 10

minút napájanie, aby ste zabránili nadmernému používaniu zariadenia a prípadným následným poruchám.

21. Ak bežecký pás nepoužívate, vždy vyberte bezpečnostný kľúč, prepnite všetky tlačidlá do polohy OFF a odpojte zo zásuvky napájací kábel.

22. Mazivo by sa malo uchovávať mimo dosahu detí. Pokiaľ dôjde k náhodnému požitiu maziva alebo sa dostane do očí, vypláchnite ho vodou a vyhľadajte lekára.

23. Prístroj nepoužívajte, ak je vonkajší kryt prasknutý alebo zlomený (odkrytá vnútorná štruktúra) alebo ak sú zvárané súčasti poškodené.



VAROVANIE:

Pri nedodržaní odporúčaní uvedených v tomto manuáli nenesieme za prípadné problémy či zranenia žiadnu zodpovednosť.

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Rozmer	144 x 76 x 115 cm	Rozsah rýchlosti	1 - 15 km/h
Rozmer pásu	120 x 42 cm	Výkon motora	1,75 HP bezkeľový motor
Napájanie	220 - 240 V	Menovitá frekvencia	50 - 60 Hz
Hmotnosť netto	43 kg	Max. hmotnosť užívateľa	110 kg
Displej	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

MONTÁŽNE POKYNY



VAROVANIE:

1. NEZAPOJUJTE SIEŤOVÝ KÁBEL PRED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

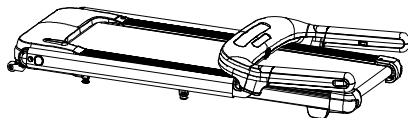
2. Nepokúšajte sa zostaviť bežecký pás, kým si neprečítate montážne pokyny. Nedodržanie pokynov môže viesť k poškodeniu zariadenia.

3. Vzhľadom na hmotnosť bežeckého pásu dodržujte pri jeho manipulácii príslušné bezpečnostné opatrenia.

4. Vždy udržiavajte deti v bezpečnej vzdialenosti od bežeckého pásu.

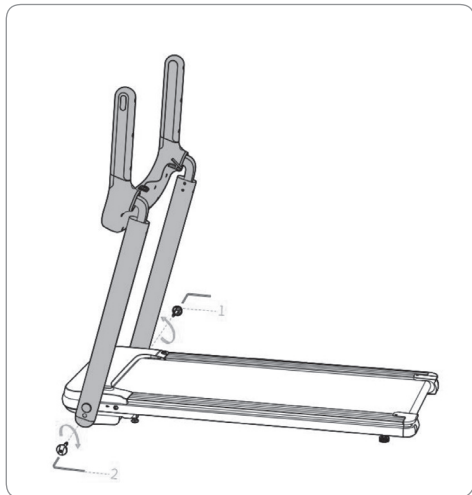
5. **UPOZORNENIE:** Dávajte pozor, aby ste pri inštalácii nepoškodili káble.

KROK 1



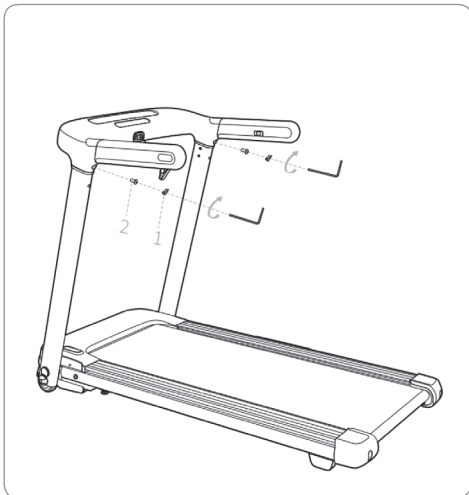
S pomocou ďalšej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch, potom vedľa bežeckého pásu rozmiestnite potrebné diely.

KROK 2



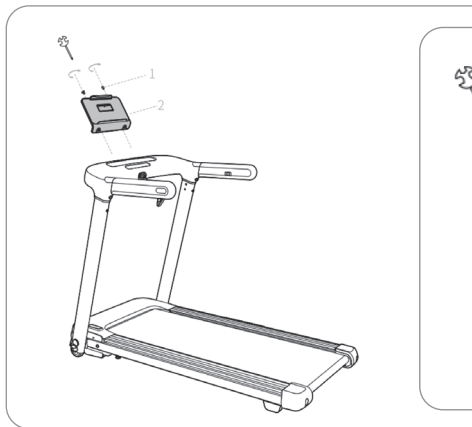
Vložte ľavý a pravý stĺpik konzoly do rámu základne, pripevnite ich pomocou 2 otočných gombíkov a utiahnite imbusovým kľúčom 6 mm.

KROK 3

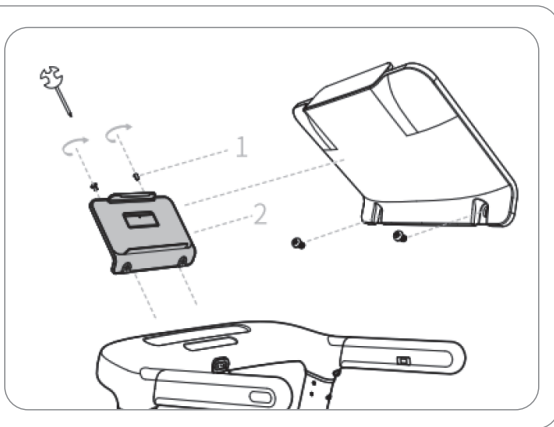


1. Namontujte konzolu na zvislé stĺpiky konzoly (dávajte pozor, aby ste neprerušili signálny kábel), pripevnite ju 2 skrutkami M8x20 z oboch strán a utiahnite ich kľúčom 5 mm.
2. Namontujte 2 silikónové podložky k madlu.

KROK 4



1. Pripevnite držiak na tablet 2 skrutkami M6x10 a utiahnite ich multifunkčným kľúčom.
2. Umiestnite bezpečnostný kľúč na konzolu a potom môžete bežecý pás začať používať.



UPOZORNENIE:

Dávajte pozor, aby ste pri inštalácii nepoškodili káble.

PREMIESTŇOVANIE BEŽECKÉHO PÁSU



UPOZORNENIE:

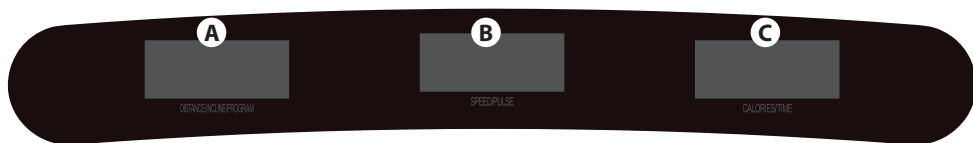
Pred premiestnením bežeckého pásu sa uistite, že je vypínač v polohe OFF a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky. Nepokúšajte sa bežecský pás premiestniť, pokiaľ nie je zložený a v zaistenej polohe

ABY STE PREDŠLI AKÉMKOĽVEK ZRANENIU PRI ZDVÍHANÍ ALEBO UMIESTŇOVANÍ BEŽECKÉHO PÁSU, UISTITE SA, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÝ.

SKLADOVANIE

Bežecský pás uchovávajte na čistom a suchom mieste. Uistite sa, že je hlavný vypínač vypnutý a prístroj nie je zapojený do siete.

SPRIEVODCA FUNKCIAMI



A. VZDIALENOSŤ/SKLON/PROGRAM

B. RÝCHLOSŤ/PULZ

C. ČAS/KALÓRIE

DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELU

LED displej zobrazuje nasledujúce hodnoty: SPEED/ PULSE (RÝCHLOSŤ/PULZ), TIME/ CALORIE (ČAS/ KALÓRIE), DISTANCE/INCLINE/PROGRAM (VZDIALENOSŤ/SKLON/PROGRAM)

1. Okno SPEED/PULSE (RÝCHLOSŤ/PULZ):

- Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rozsah rýchlosti: 1 – 18 km/h. Po spustení režimu odpočítavania sa zobrazí „3“, „2“, „1“.
- Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu. Rozsah tepovej frekvencie: 40 – 199 tepov za minútu.

MERANIE TEPOVEJ FREKVENCIE

Pre meranie tepovej frekvencie počas cvičenia priložte palec na snímač tepovej frekvencie umiestnený na vnútornej strane pravého madla. Hodnota tepovej frekvencie sa zobrazí po dokončení výpočtov.



Poznámka:

Meranie tepovej frekvencie vyžaduje výpočty pomocou snímača. Výsledky meraní môžu byť ovplyvnené faktormi, ako je farba kože alebo hrúbka ciev.

S ohľadom na tieto faktory sa môžu vyskytovať rozdiely v meraniach v porovnaní s inými šikovnými zariadeniami na meranie tepovej frekvencie.

**UPOZORNENIE:**

Systém monitorovania tepovej frekvencie nemusí byť presný. Nadmerná fyzická aktivita pri tréningu môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. **Pokiaľ pocítite nevoľnosť, tlak na hrudi, závraty - okamžite prestaňte cvičiť!**

2. Okno TIME/CALORIE (ČAS/KALÓRIE):

- Zobrazuje celkový čas tréningu. Rozsah času: 0:00 – 99:59. Keď čas dosiahne hodnotu 99:59, počítanie času začína odznova. Odpočítavanie sa znižuje z nastaveného času na nulu. Akonáhle dosiahne 0:00, bežecký pás sa začne pomaly zastavovať. Po úplnom zastavení zariadenie prejde do pohotovostného režimu.
- Zobrazuje celkový počet spálených kalórií počas tré-

ningu. Rozsah kalórií: 0,0 - 990. Keď počet spálených kalórií dosiahne 990, počítanie začína odznova. Odpočítavanie sa znižuje z nastaveného počtu kalórií na nulu. Akonáhle odpočítavanie dosiahne 0,0, bežecký pás sa začne pomaly zastavovať. Po úplnom zastavení zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

3. Okno DISTANCE/INCLINE/PROGRAM (VZDIALENOSŤ/SKLON/PROGRAM)

- Rozsah vzdialenosti: 0,0 - 99,9. Keď vzdialenosť dosiahne hodnotu 99,9, počítanie sa začína odznova. Odpočítavanie sa znižuje z nastavennej vzdialenosti na nulu. Akonáhle odpočítavanie dosiahne 0,0, bežecký pás sa začne pomaly zastavovať. Po úplnom zastavení zariadenie prejde do pohotovostného režimu.
- Zobrazuje aktuálnu úroveň sklonu. Rozsah sklonu: 1-20.
- Zobrazuje aktuálny program.

FUNKCIE TLAČIDIEL

A. PROGRAM
B. SKLON +/-

C. START/PAUZA/STOP
D. RÝCHLOSŤ +/-

E. TLAČIDLO RÝCHLEJ
ZMENY RÝCHLOSTI

PAMÄTAJTE, že bežecký pás je možné ovládať IBA po vložení bezpečnostného kľúča. Nestláčajte tlačidlá príliš silno. Na ich stlačenie nie je potrebné vyvíjať príliš veľký tlak.

1. START/PAUSE/STOP (START/PAUZA/STOP)

- Keď je zapnuté napájanie a bezpečnostný kľúč je vložený do konzoly bežeckého pásu, stlačte otočný gombík umiestnený uprostred panela, aby ste spustili bežecký pás.
- Opätovné, krátke stlačenie otočného gombíka funguje ako PAUZA – chod bežeckého pásu sa preruší.
- Pre úplné zastavenie bežeckého pásu stlačte a podržte otočný gombík, aby ste zastavili zariadenie a vynulovali všetky dáta

2. SPEED (RÝCHLOSŤ) (+) alebo (-)

- Pre nastavenie rýchlosti stláčajte tlačidlo SPEED (RÝCHLOSŤ), kým sa na displeji nezobrazí požadovaná rýchlosť.
- Počas tréningu môžete rýchlosť zvýšiť alebo znížiť stlačením tlačidla SPEED (RÝCHLOSŤ) (+) alebo (-).

Rýchlosť sa bude zvyšovať alebo znižovať po 0,2 km/h. Podržaním tlačidla SPEED (+) alebo (-) po dobu jednej sekundy sa rýchlosť rýchlo zvýši alebo zníži

3. PROG (PROGRAM)

Stlačením tlačidla PROG vyberte program z P01-P16.

4. SPEED (RÝCHLOSŤ) 3, 6, 9

Tieto tlačidlá slúžia na rýchly výber automatickej rýchlosti.

- Jednoduché stlačenie aktivuje rýchlostný režim 3 km/h.
- Dvojité stlačenie aktivuje rýchlostný režim 6 km/h.
- Trojité stlačenie aktivuje rýchlostný režim 9 km/h.

5. INCLINE (SKLON) (+) alebo (-)

Aby nastavil pozíciu nachylenia, naciskaj prycisk INCLINE (SKLON) do momentu až na výšvietlaczu pojawiť sa žadany poziom nachylenia.

5. SPEED (RÝCHLOSŤ) 3, 6, 9, 12

Pre nastavenie úrovne sklonu tlačte tlačidlo INCLINE (SKLON) do momentu, kým sa na displeji neobjaví požadovaná úroveň sklonu.

**UPOZORNENIE:**

- Na začiatku tréningu udržiajte nízku rýchlosť a držte sa madiel, kým sa nebudete cítiť pohodlne a neoznámite sa s ovládaním bežec-kého pásu.
- Plastový klip bezpečnostného kľúča si vždy pripevnite k oblečeniu.
- Podržanie tlačidla STOP alebo vytiahnutie bezpečnostného kľúča spôsobí zastavenie bežec-kého pásu.

MANUÁLNY REŽIM

1. Vložte do konzoly bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo „START“. Systém bude odpočítavať 3 sekundy a následne zaznie zvukový signál. Potom sa bežec-ký pás spustí rýchlosťou 1 km/h. Stlačením tlačidla SPEED (+) alebo (-) zvýšite/znížite rýchlosť. Stlačením tlačidla SPEED 3, 6, 9 vykonáte rýchlu zmenu rýchlosti.

PROGRAMY**Stlačením tlačidla PROG vyberte program z P01 až P16.**

Pri použití prednastavených programov nie je možné nastaviť rýchlosť. Na LED displeji sa zobrazí zvolený program od P01 do P16. Potom je potrebné nastaviť čas. Počas behu je k dispozícii 20 intervalov a rýchlosť sa mení automaticky.

PROGRAM	SEKCJA	PROGRAM ROZDELENÝ NA 20 SEKCIÍ (každá po 90 sekundách)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	RÝCHLOSŤ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	SKLON	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	SKLON	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	RÝCHLOSŤ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	SKLON	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	RÝCHLOSŤ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	RÝCHLOSŤ	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	RÝCHLOSŤ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	SKLON	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	RÝCHLOSŤ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	SKLON	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7

PROGRAM	SEKCIJA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P09	RÝCHLOSŤ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SKLON	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	SKLON	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	RÝCHLOSŤ	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	SKLON	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	RÝCHLOSŤ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
P13	RÝCHLOSŤ	3	5	5	5	7	7	9	9	10	10	8	8	8	6	5	5	4	3	3	2
	SKLON	0	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
P14	RÝCHLOSŤ	2	3	6	6	8	8	6	6	8	8	6	6	5	4	4	2	5	5	3	3
	SKLON	3	6	6	6	5	4	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	7	6	5	4
P15	RÝCHLOSŤ	3	5	6	9	10	9	9	10	8	8	5	5	7	7	6	6	6	5	4	2
	SKLON	3	3	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	6	5	4
P16	RÝCHLOSŤ	2	3	3	9	9	9	8	8	9	9	10	10	6	6	8	8	5	4	4	2
	SKLON	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1

FUNKCIA BEZPEČNOSTNÉHO KĽÚČA:

Bezpečnostný kľúč je navrhnutý tak, aby fungoval ako mechanizmus núdzového zastavenia. Z tohto dôvodu je nesmierne dôležité, aby ste mali klip bezpečnostného kľúča pri používaní bežeckého pásu vždy pripavený k odevu. Po vybratí kľúča zo snímača sa bežecký pás okamžite zastaví, zapípa a na displeji sa zobrazí „---“. Ventilátor môže ďalej bežať, ale bežecký pás sa zastaví. Ak chcete zariadenie znovu spustiť, vložte bezpečnostný kľúč.



UPOZORNENIE:

Väčšinu technických kontrol a úprav zariadenia by mal vykonávať odborník.

BLUETOOTH, APLIKÁCIA SPAX, ZWIFT ALEBO KINOMAP



Pre použitie so zariadením výrobca odporúča bezplatné aplikácie: Spax, Zwift, Kinomap.

ZWIFT

SPAX

Kinomap

Aplikácie je možné nainštalovať na zariadenia so systémom iOS alebo Android s technickými špecifikáciami zodpovedajúcimi najnovšiu verziu aplikácie.



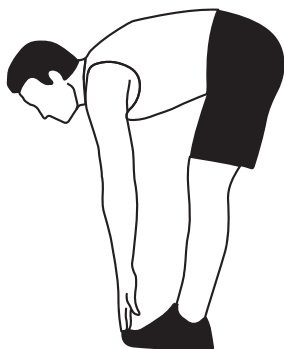
Bežecký pás je možné pripojiť pomocou Bluetooth k smartfónu alebo tabletu.

ZAHRIEVACIA FÁZA PRED TRÉNINGOM

Pred začatím tréningu je dôležité svaly zahriať. Táto fáza znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia, preto venujte prvých 5-10 minút zahriatiu. Potom vykonajte natáhovacie cviky znázornené na obrázkoch - na každú nohu vykonajte päť opakovaní po dobu 10 sekúnd alebo dlhšie.

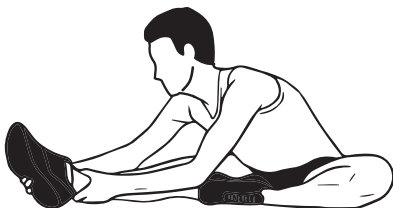
Predklony: mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená, snažte sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto pozícii vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvičenie opakujte trikrát (pozri obrázok 1).

1



Pretiahnutie svalov na zadnej strane stehien a lýtkových svalov: V sede na podlahe narovnajte jednu nohu. Druhú nohu pokrčte a pritiahnite ju k narovnanej nohe. Pokúste sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 2).

2



Pretiahnutie Achillovej šľachy: Oprite sa dlaňami o stenu, jednu nohu natiahnite dozadu a narovnajte ju. Päty smerujte k stene a držte ich na podlahe. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 3).

3



Pretiahnutie kvadricepsu: Pravou rukou sa oprite o stenu a ľavou rukou uchopte za ľavý členok. Ťahajte ho smerom k zadku, kým nepocítite napätie v stehne. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 4).

4



Protahení vnitřní strany stehen: Posadte sa so spojenými chodidlami, kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát (pozri obrázok 5).

TRÉNING NA BEŽECKOM PÁSE

ZAHRIEVACIA FÁZA:

Ak máte viac ako 35 rokov alebo nie ste vo výbornom zdravotnom stave a jedná sa o vašu prvú fyzickú aktivitu, poraďte sa s lekárom alebo odborníkom. Než začnete bežecký pás používať, naučte sa ho ovládať, spúšťať, zastavovať, upravovať rýchlosť a pod - nestojte pri tom na zariadení. Po zoznámení sa s bežeckým pásom ho môžete začať používať. Postavte sa na protišmykové bočné lišty a oboma rukami sa držte madiel. Udržujte nízku rýchlosť približne 1,0-2,0 km/h. Akonáhle si na rýchlosť zvyknete, môžete zvýšiť rýchlosť na 3 km/h. Rýchlosť udržiavajte približne 10 minút a potom zariadenie zastavte.

FÁZA CVIČENIA:

Než začnete zariadenie používať, naučte sa nastavovať a upravovať rýchlosť. Prejdite asi 1 km konštantnou rýchlosťou a zaznamenávajúte čas. Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút. Priemer je 15-20 min. Pokiaľ pôjdete rýchlosťou 3 km/h, prejdete 1 km za približne 12 minút. Pokiaľ vám konštantná rýchlosť vyhovuje, môžete ju zvýšiť. V tejto fáze nezvyšujte rýchlosť prudko.

INTENZITA CVIČENIA:

Rozcvičte sa rýchlosťou 1,0-2,0 km/h po dobu 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na 3,0 km/h, chodte 2 minúty, následne zvýšte rýchlosť na 4,0 km/h a chodte ďalšie 2 minúty. Po každých ďalších 2 minútach zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h. Trénujte s ohľadom na svoju pohodu a kondíciu.

SPALOVANIE KALÓRIÍ - NAJÚČINNEJŠÍ SPÔSOB:

Rozcvičte sa po dobu 5 minút pri rýchlosti: 3,0 km/h. Potom pomaly zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h každé 2 minúty, kým nedosiahnete stálu rýchlosť, ktorá vám bude vyhovovať a tepová frekvencia sa bude pohybovať v cieľovej zóne po dobu 45 minút. Nakoniec by ste mali postupne znižovať rýchlosť po dobu 4 minút.

5



FREKVENCIA CVIČENIA:

Tréningový cyklus: 3-5krát týždenne, 15-60 min/tréning. Zostavte si profesionálny tréningový plán. Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti bežeckého pásu.

Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom alebo iným zdravotníckym odborníkom. Títo špecialisti vám pomôžu zostaviť vhodný cvičebný plán prispôbený vášmu veku a zdravotnému stavu, určia tempo cvičenia a intenzitu tréningu. Ak počas cvičenia pocítite tlak alebo bolesť na hrudi, nepravidelný srdcový tep, problémy s dýchaním, závraty alebo iné nepríjemné pocity, okamžite prerušte tréning a poraďte sa so svojim lekárom.

Pokiaľ cvičíte na bežeckom páse, môžete zvoliť štandardnú rýchlosť chôdze alebo behu. Pokiaľ nemáte skúsenosti alebo nie ste schopní zvoliť vhodnú rýchlosť, postupujte podľa nižšie uvedených pokynov:

RÝCHLOSŤ:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	veľmi pomalá chôdza
3,0-4,5 km/h	pokojný, neintenzívny tréning
4,5-6,0 km/h	štandardná chôdza
6,0-7,5 km/h	rýchla chôdza
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	priemerná rýchlosť behu
12,0-15,0 km/h	vysoká rýchlosť behu



POZNÁMKA:

Pri chôdzi je najlepšie udržiavať rýchlosť ≤6 km/h. Pri behu je najlepšie udržiavať rýchlosť ≥8 km/h.

POKYNY PRE ÚDRŽBU



VAROVANIE:

Pred čistením alebo údržbou bežecký pás vždy odpojte zo siete.

Pravidelne kontrolujte a doťahujte všetky skrutky, pretože v dôsledku vibrácií zariadenia majú skrutky a matice tendenciu sa uvoľňovať.

ČISTENIE BEŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávajte pravidelnú údržbu, predĺžite tým životnosť zariadenia. **Na poškodenie spôsobené nedostatočnou starostlivosťou o prístroj sa nevzťahuje záruka!** Udržujte bežecký pás v čistote pravidelným vysávaním. Nezabudnite čistiť aj hornú časť zariadenia a tiež bočné lišty na bežeckej doske. Udržujte svoje bežec-ké topánky čisté, aby sa pod bežec-kým pásom nehroma-dili nečistoty.

• **Bežecký pás, rám konzoly aj jeho bežec-kú plochu** očistíte raz týždenne vlhkou a mäkkou handrou. Ne-zabudnite tiež upratať prach spod bežec-kého pásu. **epoužívajte papierové utierky - sú drsné a môžu poškodiť čistené povrchy.**

• Upratovanie prachu a nečistôt pod krytom motora bežec-kého pásu vykonávajúte pravidelne raz za me-siac. Ak máte doma chľapatých domácich miláčikov, vykonávajúte toto upratovanie častejšie.

Postup odstránenia nečistôt pod krytom motora:

1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja na-pájania.
2. Odskrutkujte zo všetkých strán kryt motora.
3. Pomocou stlačeného vzduchu alebo kefy s mä-kkými štetinami zozbierajte prach a ďalšie nečistoty na jedno miesto.
4. Nečistoty potom veľmi opatrne vysajte vysávačom.
5. Po vyčistení stroja v motorovom priestore naskrut-kujte späť kryt motora.

SPRÁVNE MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A DOSKY

• Bežecký pás a doska sú už vopred namazané. Trenie medzi pásom a doskou môže hrať dôležitú úlohu pri funkcii a životnosti bežec-kého pásu, preto je nutné stroj pravidelne mazať.

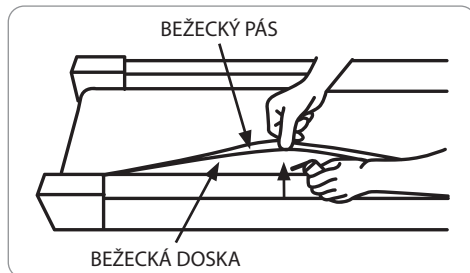
• Odporúčame pravidelne kontrolovať stav dosky.
• Ak zistíte akékoľvek poškodenie, obráťte sa na naše servisné oddelenie.

• **UPOZORNENIE: Všetky opravy by mal vykonávať špecializovaný servisný pracovník.**

• Používajte iba mazivo určené na tento účel! Súčasťou dodávky je jedna fľaštička maziva.

• Pokiaľ na bežec-kom páse cvičíte aspoň jednu ho-dinu denne, mali by ste pás aj dosku premazávať raz za mesiac, pokiaľ ho používate menej často, stačí tak urobiť raz za tri mesiace. Najlepšie je bežec-ký pás pre-mazať po každých 30 hodinách používania.

Postup mazania bežec-kého pásu:



1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.

2. Povoľte samotný pás tak, aby ste mali ľahký prístup k zadným valčekom (je dôležité si zapamätať, koľko otáčok kľúča ste pri povoľovaní pásu vykonalí).

3. Použite malé množstvo maziva (max 5 ml) v spreji alebo géle, aby nedošlo k poškodeniu mechanizmu bežec-kého pásu. Príliš veľké množstvo spôsobí nad-merné preklzávanie pásu a mazivo sa môže usa-dzovať na motore, čo môže viesť k jeho prehriatiu. **Zaliatie pásu, dosky, motora alebo elektroniky nie je možné reklamovať.**

4. Znovu utiahnite pás (otočte kľúčom v opačnom smere presne toľkokrát, koľkokrát ste im otočili pri povoľovaní pásu - v prípade potreby pás nastavte - vycentrujte).

5. Po premazaní bežec-ký pás nepoužívajte a najskôr ho nechajte niekoľko minút bežať nízkou rýchlosťou (približne 2-3 km/h), aby sa mazivo rozprestrela po celej dĺžke pásu.

Po namazaní pásu týmto spôsobom je bežec-ký pás pripravený na použitie.



UPOZORNENIE:

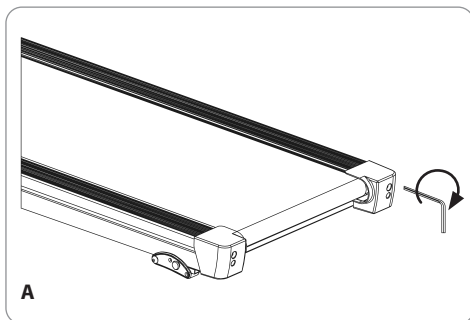
Na nesprávnu či nedostatočnú údržbu o cardio fitness stroja sa nevzťahuje reklamácia!

NASTAVENIE PÁSU

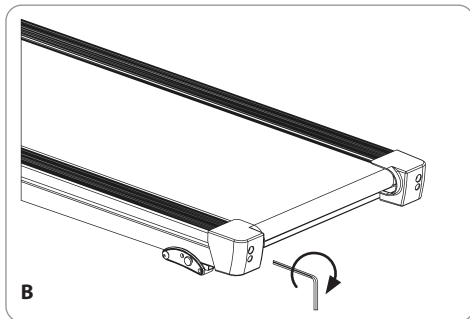
Pokiaľ je pás príliš voľný, bude pri používaní preklzovať. Pokiaľ je pás naopak príliš utiahnutý, bude to mať vplyv na výkon motora a zvýši sa opotrebenie valca a pásu. Správne utiahnutie otestujete tak, že sa budete snažiť pás odtiahnuť od bežeckej dosky smerom nahor. Ideálna vzdialenosť medzi natiahnutým pásom a bežecou doskou je 5-6 mm.

CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

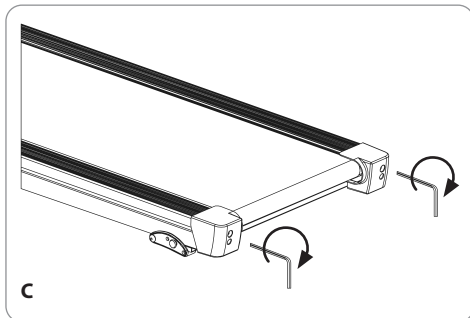
Umiestnite bežecký pás na rovný povrch. Spustite zariadenie rýchlosťou približne 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokiaľ sa bežecký pás vychyluje doprava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte pravou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecký pás spustíte, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. OBRÁZOK - A



Pokiaľ sa pás bežeckého pásu vychyluje doľava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte ľavou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecký pás spustíte, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. OBRÁZOK - B



Po dlhšom používaní môže dôjsť k uvoľneniu pásu a je potrebné ho nastaviť. Vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte oboma nastavovacími skrutkami o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom bežecký pás spustíte a skontrolujete, či je pás vycentrovaný a správne utiahnutý. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás správne nastavený. Dávajte si pozor, aby ste obe skrutky utiahli rovnakou mierou. OBRÁZOK - C



ZISTENIE A ODSTRÁNENIE CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	RIEŠENIE:
DISPLEJ NIČ NEZOBRAZUJE	A) Nie je pripojené napájanie	Pripojte napájanie
	B) Vypnutý vypínač napájania	Zapnite vypínač napájania
	C) Žiadne napájanie na PCB doske alebo je doska poškodená	Stlačte tlačidlo ochrany proti preťaženiu alebo vymeňte PCB dosku
	D) Nepripojený signálny kábel	Znovu pripojte signálny kábel alebo ho vymeňte za nový
	E) Poškodený počítač	Vymeňte počítač
	F) Poškodené podsvietenie	Skontrolujte kábel podsvietenia alebo ho vymeňte za nový
NEZOBRAZUJÚ SA VŠETKY INFORMÁCIE	A) Riadiaci čip displeja (IC) nie je správne osadený	Znovu osadený čip IC, pripájajte ho alebo vymeňte za nový
	B) EMI tesnenie sa zosunulo alebo je zle upevnené	Znovu namontujte kryt/tienenie
CHOD NIE JE PLYNULÝ	A) Odpor v pohonnom mechanizme	Nastavte polohu pohonu alebo pridajte trochu silikónového oleja
	B) Bežecký pás je príliš napnutý alebo príliš voľný	Nastavte napnutie bežeckého pásu
	C) Krútiaci moment nastavený na PCB doske je príliš veľký alebo príliš malý	Nastavte krútiaci moment na vhodnú úroveň
- - -	Bezpečnostný kľúč nie je vložený	Vložte bezpečnostný kľúč
E01	Žiadny signál	Znovu pripojte signálny kábel
		Vymeňte signálny kábel
		Vymeňte počítač
		Vymeňte PCB dosku
E02	Nadprúdová ochrana	Vypnite a znova zapnite napájanie
		Skontrolujte, či PCB doska nevydáva znepokojujúci zápach, ak áno - vymeňte PCB dosku
E03	Prepätová ochrana	Vypnite a znova zapnite napájanie
		Upravte polohu pohonu alebo pridajte olej
		Skontrolujte, či motor nevydáva znepokojujúci zápach, ak áno - vymeňte motor.
		Skontrolujte, či PCB doska nevydáva znepokojujúci zápach, ak áno - vymeňte PCB dosku

E04	Ochrana proti náhlemu nárastu prúdu	Vypnite a znova zapnite napájanie
		Vymeňte výkonový tranzistor na PCB doske
		Skontrolujte, či sa nejaká časť stroja nezasekla
E05	Protiexplozívna ochrana	Skontrolujte, či je vstupné napätie správne.
		Skontrolujte, či PCB doska nevydáva znepokojujúci zápach, ak áno - vymeňte PCB dosku
		Skontrolujte, či je kábel motora správne pripojený
E06	Problém s káblom motora	Znova pripojte kábel motora alebo ho vymeňte za nový
E10	Ochrana PCB dosky proti prehriatiu	Na chvíľu vypnite napájanie a potom znova zapnite
		Vymeňte PCB dosku
E11	Ochrana proti nedostatku napätia	Skontrolujte vstupné napätie
		Vymeňte PCB dosku
E12	Přepětová ochrana	Skontrolujte vstupné napätie
		Vymeňte PCB dosku
E14	Chyba straty fázy motora	Znova pripojte kábel motora alebo ho vymeňte za nový
		Vypnite a znova zapnite napájanie
		Vymeňte motor
		Vymeňte PCB dosku
E15	Nesprávna rýchlosť	Vymeňte PCB dosku



Výrobca nenesie zodpovednosť za nesprávne použitie bežeckého pásu, a to najmä v prípade:

- poškodenia výrobku v dôsledku nesprávnej údržby a nesprávnej montáže,
- mechanického poškodenia,
- opotrebenie dielov pri bežnom používaní,
- za opravy, ktoré neboli vykonané odborným servisom,
- nesprávne manipulácie alebo nesprávneho skladovania, vystavenie vode či vlhkosti.

	Tento symbol znamená, že výrobok nesmie byť likvidovaný so zmiešaným odpadom ani do kontajnerov na triedený odpad, ale musí byť odovzdaný na miesta na to určené, aby bola zaistená ich ekologická recyklácia. Potenciálnym negatívnym účinkom na životné prostredie a ľudské zdravie, ktoré by mohli byť dôsledkom nesprávnej manipulácie s odpadom z použitých elektronických zariadení, možno predísť, ak je výrobok zlikvidovaný správnym spôsobom.
	Obal je recyklovateľný. Vhodný na triedenie.
	Balenie obsahuje návod na použitie, ktorý je nutné si pred použitím prečítať.
	Odhadzujte prosím odpadky do koša.
	Zaobchádzajte s výrobkom s opatrnosťou - chráňte pred pádom a upustením. Nehádzajte!
	Krehké - s týmto výrobkom je nutné zaobchádzať opatrne.
	Chráňte pred vlhkosťou a mokrom.
	Nepoužívať zdvíhák.

Bežecký pás na domáce použitie - trieda HC
Návod na obsluhu si môžete stiahnuť aj z našich stránok **www.spokey.cz**

Vyhĺásenie o zhode EÚ nájdete na adrese:
www.spokey.cz / KE STAŽENÍ / Prohlášení o shodě



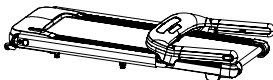
AUS DEM ORIGINAL ÜBERSETZTE ANLEITUNG

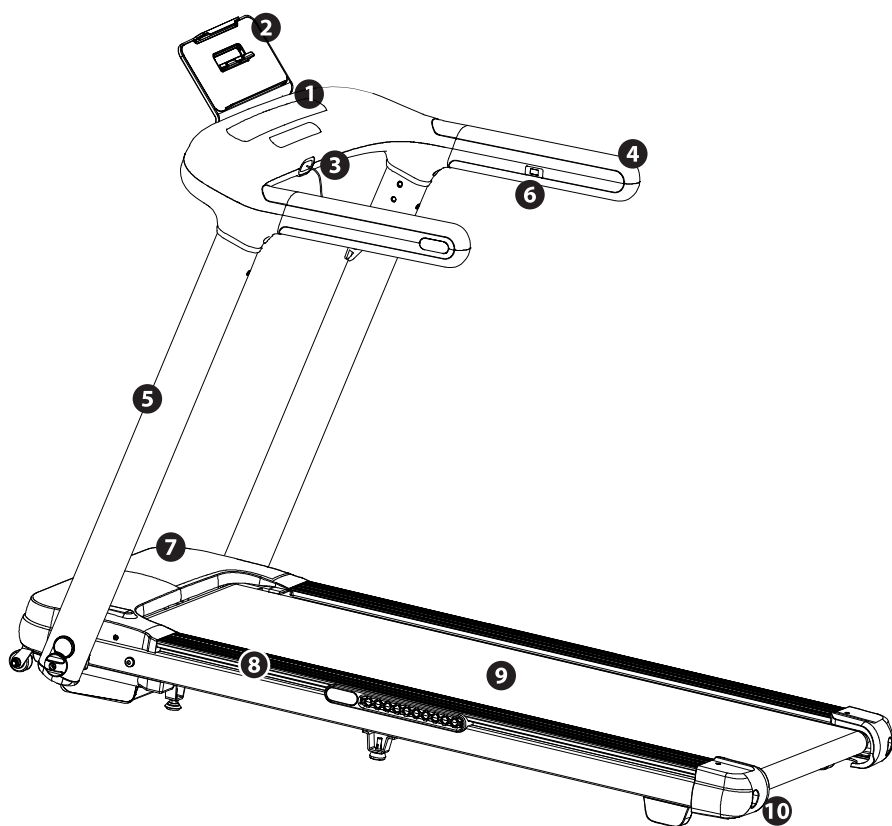


AUFMERKSAMKEIT: Bevor Sie mit einem Programm von Übungen beginnen Konsultieren Sie Ihren Arzt oder einen anderen Mitarbeiter im Gesundheitswesen.
WICHTIG: Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nutzung auf.

INHALT DER VERPACKUNG

Prüfen Sie vor Beginn der Nutzung, ob alle aufgeführten Elemente in der Verpackung enthalten sind.

Name			Menge		
 Hauptrahmen			1 Satz		
 Tablethalter			1 Stück		
nr.	Zubehör	Stück	nr.	Zubehör	Stück
1	 Drehknopf	2	6	 Multifunktionsschlüssel	1
2	 SchraubeM8x20	2	7	 6 mm Schlüssel	1
3	 Silikonunterlage	2	8	 5 mm Schlüssel	1
4	 Schraube M6x10	2	9	 Bedienungsanleitung	1
5	 Sicherheitsschlüssel	1	10	 Silikonöl	1



- 1. LED-BILDSCHIRM
- 2. HALTERUNG FÜR TABLET/SMARTPHONE
- 3. SICHERHEITSSCHLÜSSEL
- 4. HANDLAUF
- 5. STÜTZE

- 6. FINGERPULSMESSER
- 7. MOTORABDECKUNG
- 8. SEITENHANDLAUF
- 9. LAUFBAND
- 10. ABDECKUNG

EINFÜHRUNG:

Vielen Dank für den Einkauf unseres Produkts. Um die Sicherheit und den ordnungsgemäßen Gebrauch zu gewährleisten, lesen Sie die Anleitung vor der ersten Verwendung des Produkts und bewahren Sie sie auf, da sie wichtige Informationen enthält.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH:

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Verwendung sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen vor Beginn der Verwendung des Produkts genau. Bitte bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf, da sie wichtige Informationen enthält.

A. STROMVERSORGUNG



Verwenden sie keine verlängerungskabel und versuchen sie nicht, das mitgelieferte netzkabel in irgendeiner weise zu verändern. Dies kann zu brand- oder stromschlaggefahr oder zu schäden an ihrem computer führen. Das gerät muss ordnungsgemäss geerdet sein.

1. Schließen Sie das Netzkabel erst nach erfolgreicher Beendigung der Montage und Montage der Motorabdeckung an das Stromnetz an!
2. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose mit der entsprechenden Spannung und Frequenz.
3. Es wird empfohlen, das Laufband auf einer speziellen Matte für Fitnessgeräte aufzustellen.
4. Schließen Sie das Netzkabel an einen Überspannungsschutz (nicht im Lieferumfang enthalten) an und schließen Sie den Überspannungsschutz dann an einen geerdeten Stromkreis an. Es dürfen sich keine anderen Geräte im selben Stromkreis befinden.
5. Das Netzkabel darf keinen hohen Temperaturen ausgesetzt werden.
6. Das Netzkabel darf nicht in der Nähe von beweglichen Teilen des Laufbandes, des Hebemechanismus oder der Transporträder liegen.
7. Verwenden Sie in der Nähe des Geräts keine brennbaren Sprays. Funken im Motorbereich können in einer brennbaren Umgebung einen Brand verursachen.
8. Netzkabel und Stecker müssen stets in einwan-

dfreiem Zustand sein. Sollten Sie einen Schaden bemerken, versuchen Sie nicht, ihn selbst zu reparieren und benutzen Sie das Laufband nicht!

Andere als die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten sollten nur von einem autorisierten Servicecenter durchgeführt werden.

9. Ziehen Sie immer den Netzstecker ab, bevor Sie Teile der Laufbandabdeckung entfernen.

10. GEFAHR - Ziehen Sie vor der Reinigung oder Wartung des Laufbands den Netzstecker. So vermeiden Sie Stromschlaggefahr.

11. Setzen Sie das Laufband niemals Feuchtigkeit oder Regen aus. Das Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien bestimmt. Es sollte nicht in der Nähe eines Schwimmbades oder einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit verwendet werden.

B. ERDUNGSMETHODEN

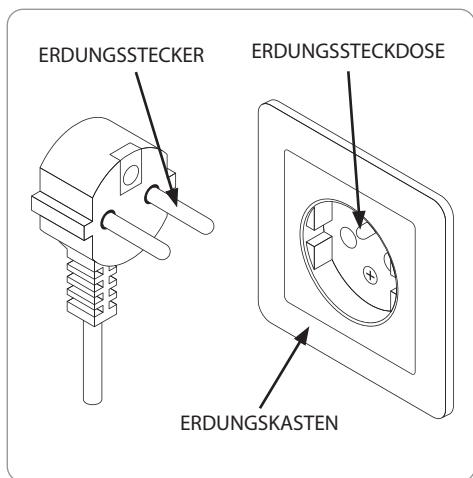
Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls stellt die Erdung den Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit Erdungsdraht und Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.



GEFAHR – Bei unsachgemäßem Anschluss des Erdungsleiters des Geräts besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist, kontaktieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker. Verändern Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht. Wenn er nicht in die Steckdose passt, sollte eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installiert werden.

Dieses Produkt ist für den Einsatz in einem 220-V-Stromkreis konzipiert und verfügt über einen Erdungsstecker, der wie der in Skizze A in der Abbildung unten dargestellte Stecker aussieht.

Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Verwenden Sie keinen Adapter.



C. SICHERE VERWENDUNG DES GERÄTES



1. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Das Laufband kann nur verwendet werden, wenn es auf einer harten und ebenen Oberfläche steht.
2. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies die ordnungsgemäße Belüftung beeinträchtigen oder den Teppich und den Laufbandmotor beschädigen kann.
3. Stellen Sie das Laufband so auf, dass der Stecker sichtbar und leicht zugänglich ist.
4. Sorgen Sie für ausreichend Freiraum rund um das Laufband (mindestens 0,6 m, vorzugsweise 2 m).
5. Das Laufband ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet. Nach dem Abziehen des Sicherheitsschlüssels stoppt das Band sofort und das Bedienfeld wird ausgeschaltet (Stromausfall). Um das Display wieder einzuschalten, müssen Sie den Sicherheitsschlüssel erneut einstecken.
6. Befestigen Sie aus Sicherheitsgründen vor jeder Übung den Kunststoff-Sicherheitsschlüsselclip an Ihrer Kleidung. Im Falle eines Sturzes oder wenn das Laufband aufgrund eines elektronischen Fehlers oder einer versehentlichen Geschwindigkeitserhöhung plötzlich die Geschwindigkeit erhöht, kommt das Laufband automatisch zu einem plötzlichen Stopp, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole abgezogen wird.
7. Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Lau-

fband richtig gespannt ist.

8. Bevor Sie das Laufband starten, steigen Sie zunächst auf die Seitenplattformen (rechts und links vom Laufband), starten Sie dann das Laufband und steigen Sie nach dem Start auf das Laufband (mit minimaler Geschwindigkeit). So vermeiden Sie Motorschäden.

9. Ändern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche Änderungen zu vermeiden. Änderungen der Laufbandgeschwindigkeit sind nicht sofort sichtbar. Stellen Sie mit den Tasten die gewünschte Geschwindigkeit auf dem Display ein. Das Gerät wird sich schrittweise anpassen.

10. Bevor Sie das Laufband verlassen oder Einstellungen an der Konsole ändern, steigen Sie auf die Seitenplattformen und halten Sie sich immer an den Handläufen fest!

11. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie beim Gehen auf dem Laufband anderen Aktivitäten wie Fernsehen oder Lesen nachgehen. Diese Aktivitäten können ablenkend sein, zu Gleichgewichtsverlust führen und Stürze und Verletzungen verursachen.

12. Werfen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.

13. Berühren Sie nicht die beweglichen Teile des Geräts.

14. Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher Fitness, körperlicher oder geistiger Behinderung oder für Personen bestimmt, die keine Erfahrung mit dem Training auf einem ähnlichen Gerät haben oder nicht über ausreichende Informationen verfügen und die Bedienungsanleitung nicht gelesen haben. Diese Personen dürfen nur unter strenger Aufsicht einer autorisierten Person, die für ihre Sicherheit unmittelbar verantwortlich ist, am Gerät trainieren. Unter keinen Umständen sollten Kinder mit dem Gerät spielen.

15. Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Es kann Ihnen dabei helfen, Ihre Trainingshäufigkeit, -intensität (Zielherzfrequenz) und -dauer an Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung anzupassen.

16. ACHTUNG! Wenn Sie Schmerzen oder Druck in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag oder Kurzatmigkeit verspüren, sich während des Trainings schwach oder unwohl fühlen, **BRECHEN SIE DAS TRAINING SOFORT AB!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.

17. Die Messung Ihrer Herzfrequenz dient nicht der Beurteilung Ihres Gesundheitszustandes. Die Herzfrequenzerkennung kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, einschließlich der Bewegung des Benutzers. Die Herzfrequenzmessung ist nur eine Orientierungshilfe beim Training.

18. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine lange, weite Kleidung, die im Gerät hängen bleiben könnte. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobic-Schuhe mit Gummisohle. Benutzen Sie das Laufband niemals barfuß oder nur mit Socken oder Sandalen.
19. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und nicht für den Langzeitgebrauch bestimmt.
20. Es wird empfohlen, die Stromversorgung nach 1 Stunde von Laufen für 10 Minuten zu unterbrechen, um eine übermäßige Beanspruchung des Geräts und mögliche daraus resultierende Störungen zu verhindern.
21. Wenn das Laufband nicht verwendet wird, ziehen Sie immer den Sicherheitsschlüssel ab, drehen Sie alle

- Knöpfe in die Position AUS und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
22. Das Schmiermittel sollte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Bei versehentlichem Verschlucken oder wenn Fett in die Augen gelangt, mit Wasser ausspülen und einen Arzt aufsuchen.
23. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das äußere Gehäuse Risse oder Brüche aufweist (freiliegende innere Struktur) oder wenn geschweißte Teile gebrochen sind.



HINWEIS:

Wenn die Anweisungen in diesem Handbuch nicht befolgt werden, übernehmen wir keine Verantwortung für Probleme oder Verletzungen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Größe	144 x 76 x 115 cm	Geschwindigkeitsbereich	1 - 15 km/h
Gürtelgröße	120 x 42 cm	Motor (Leistung)	1,75 HP bürstenloser Motor
Stromversorgung	220 - 240 V	Nennfrequenz	50 - 60 Hz
Nettogewicht	43 kg	Maximales Benutzergewicht	110 kg
Anzeige	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

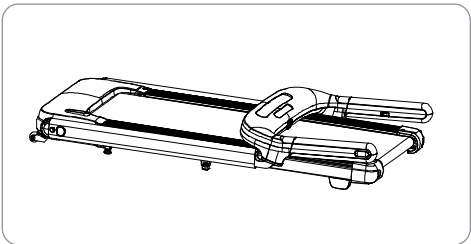
MONTAGEANLEITUNG



AUFMERKSAMKEIT:

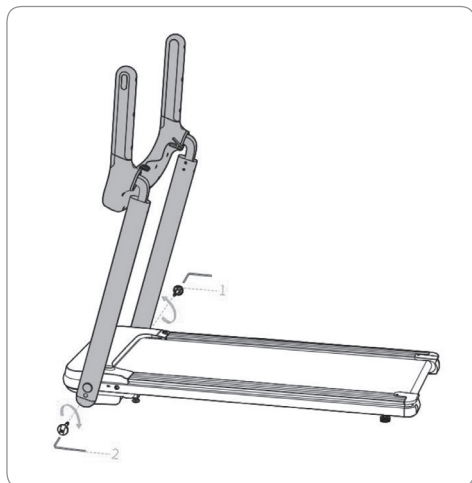
- 1. SCHLIESSEN SIE DAS STROMKABEL NICHT AN, BEVOR DIE MONTAGE DES GERÄTS ABGESCHLOSSEN IST.**
- Versuchen Sie nicht, das Laufband zu montieren, bevor Sie die Montageanleitung gelesen haben. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu Schäden am Gerät führen.
- Aufgrund des Gewichts des Laufbandes sollten beim Betrieb entsprechende Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden.
- Halten Sie Kinder immer vom Laufband fern.
- 5. WARNUNG:** Achten Sie darauf, die Kabel während der Installation nicht zu beschädigen.

SCHRITT 1



Nehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person aus der Verpackung und stellen Sie es auf eine ebene Fläche und ordnen Sie dann die notwendigen Teile neben dem Laufband an.

SCHRITT 2



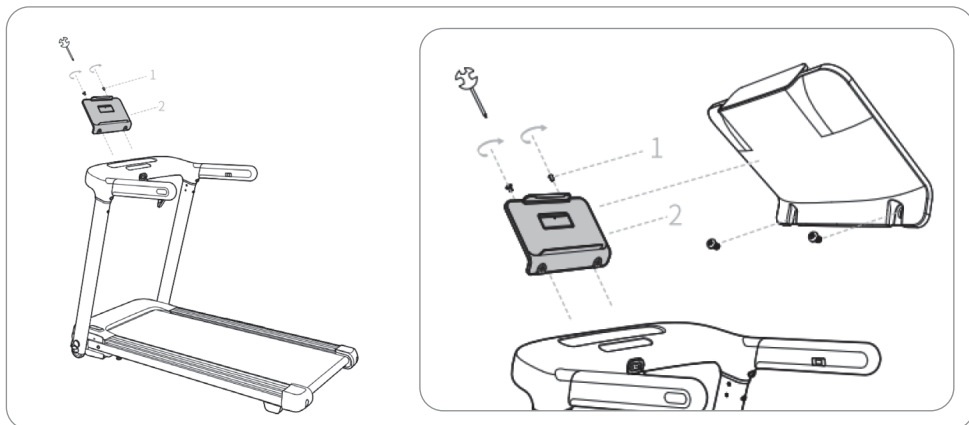
Stecken Sie die linke und rechte Stütze in den Basisrahmen, befestigen Sie sie mit 2 Drehknöpfen und ziehen Sie sie mit dem 6-mm-Schlüssel fest.

SCHRITT 3



1. Montieren Sie die Konsole an den vertikalen Stützen (achten Sie darauf, das Signalkabel nicht zu beschädigen), befestigen Sie sie mit 2 M8x20-Schrauben auf beiden Seiten und ziehen Sie diese mit dem 5-mm-Schlüssel fest.
2. Bringen Sie 2 Silikonunterlagen an der Handlauf an.1.

SCHRITT 4



1. Befestigen Sie die Tablethalterung mit 2 M6x10-Schrauben und ziehen Sie diese mit dem Multifunktionsschlüssel fest.
2. Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel an der Konsole, danach können Sie das Laufband benutzen.



WARNUNG:

Achten Sie darauf, die Kabel während der Installation nicht zu beschädigen.

BEWEGEN DES LAUFBANDES



HINWEIS:

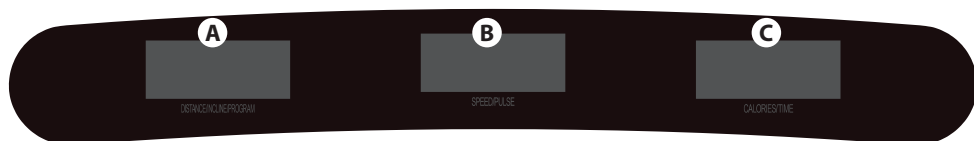
Bevor Sie das Laufband bewegen, stellen Sie sicher, dass der Netzschalter auf AUS steht und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, es sei denn, es ist zusammengeklappt und in der verriegelten Position.

UM VERLETZUNGEN BEIM ANHEBEN ODER POSITIONIEREN DES LAUFBANDES ZU VERMEIDEN, ACHTEN SIE DARAUF, DASS IHR GRIFF SICHER UND STABIL IST.

AUFBEWAHRUNG

Das Laufband sollte an einem sauberen und trockenen Ort gelagert werden. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Gerät nicht an die Stromversorgung angeschlossen ist.

FUNKTIONSHANDBUCH



A. DISTANZ/STIEGUNG/PROGRAMM

B. GESCHWINDIGKEIT/PULS

C. ZEIT/KALORIEN

KONSOLE-DISPLAY, EIGENSCHAFTEN UND FUNKTIONEN

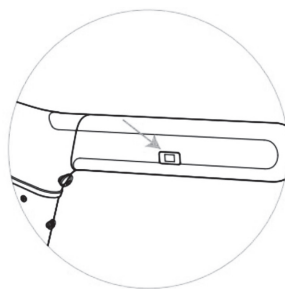
Das LED-Display zeigt folgende Werte an: SPEED/PULSE (GESCHWINDIGKEIT/PULS), TIME/CALORIE (ZEIT/KALORIEN), DISTANCE/INCLINE/PROGRAM (DISTANZ/STIEGUNG/PROGRAMM)

1. Fenster SPEED/PULSE (GESCHWINDIGKEIT/PULS):

- Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Geschwindigkeitsbereich: 1 - 15 km/h. Beim Starten des Countdowns werden „3“, „2“, „1“ angezeigt.
- Zeigt den aktuellen Puls an. Pulsbereich: 40 - 199 Schläge pro Minute.

PULSMESSUNG

Legen Sie Ihren Daumen auf den Pulssensor an der Innenseite des rechten Handlaufs, um während des Trainings den Puls zu messen. Der Pulswert wird nach Abschluss der Messung angezeigt.



Hinweis:

Die Pulsmessung erfolgt durch Berechnungen mit dem Sensor. Das Messergebnis kann durch Faktoren wie Hautfarbe oder Dicke der Blutgefäße beeinflusst werden.

Aufgrund dieser Faktoren können Unterschiede im Vergleich zu anderen intelligenten Pulsmessgeräten auftreten.



WARNUNG:

Das Herzfrequenzüberwachungssystem kann ungenau sein. Übermäßige körperliche Betätigung während des Trainings kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. **Wenn Sie Übelkeit, Engegefühl in der Brust oder Schwindel verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf!**

2. Fenster TIME/CALORIE (ZEIT/KALORIEN):

- Zeigt die gesamte Trainingszeit an. Zeitbereich: 0:00 - 99:59. Wenn die Zeit 99:59 erreicht, beginnt die Zählung von vorne; Der Countdown verringert sich von der eingestellten Zeit bis auf null. Wenn 0:00 erreicht ist, stoppt das Laufband langsam. Nach dem vollständigen Stopp wechselt das Gerät in den Bereitschaftsmodus.
- Zeigt die insgesamt während des Trainings ver-

brannten Kalorien an. Kalorienbereich: 0,0 - 990. Wenn 990 Kalorien erreicht sind, beginnt die Zählung von vorne; Der Countdown verringert sich von der eingestellten Kalorienzahl bis auf null. Wenn der Countdown 0,0 erreicht, stoppt das Laufband langsam. Nach dem vollständigen Stopp wechselt das Gerät in den Bereitschaftsmodus.

3. Fenster DISTANCE/INCLINE/PROGRAM (DISTANZ/STEIFUNG/PROGRAMM):

- Distanzbereich: 0,0 - 99,9. Wenn die Distanz 99,9 erreicht, beginnt die Zählung von vorne; Der Countdown verringert sich von der eingestellten Distanz bis auf null. Wenn der Countdown 0,0 erreicht, stoppt das Laufband langsam. Nach dem vollständigen Stopp wechselt das Gerät in den Bereitschaftsmodus.
- Zeigt den aktuellen Steigungsgrad an. Steigungsbereich: 1-20.
- Zeigt das aktuelle Programm an.

TASTENFUNKTIONEN



A. PROGRAMM
B. STEIGUNG +/-

C. START/PAUSE/STOP
D. GESCHWINDIGKEIT +/-

E. SCHNELLWAHLTASTE
FÜR GESCHWINDIGKEIT

Bitte beachten Sie, dass das Laufband NUR mit eingestecktem Sicherheitsschlüssel betrieben werden kann. Drücken Sie die Tasten nicht zu fest. Sie müssen nicht zu viel Druck ausüben, um sie hineinzudrücken.

1. START/PAUSE/STOP

- Wenn die Stromversorgung eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel in die Konsole des Laufbands eingesteckt ist, drücken Sie die Taste, um das Laufband zu starten.
- Ein erneutes, kurzes Drücken der Taste funktioniert als PAUSE – das Laufband wird angehalten.
- Um das Laufband auszuschalten, halten Sie die Taste gedrückt – das Gerät stoppt und alle Daten werden zurückgesetzt.

2. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) (+) oder (-)

- Um die Geschwindigkeit einzustellen, drücken Sie die SPEED-Taste, bis die gewünschte Geschwindigkeit auf dem Display erscheint.

• Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern, indem Sie die SPEED-Taste (+) oder (-) drücken. Die Geschwindigkeit wird jeweils um 0,2 km/h erhöht oder verringert. Wenn Sie SPEED (+) oder (-) eine Sekunde lang gedrückt halten, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit schnell.

3. PROG (PROGRAM)

Drücken Sie die PROG-Taste, um ein Programm aus P01-P16 auszuwählen.

4. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) 3, 6, 9

Diese Tasten dienen zur schnellen Auswahl einer automatischen Geschwindigkeit.

- einmaliges Drücken startet den Modus mit 3 km/h;
- zweimaliges Drücken startet den Modus mit 6 km/h;
- dreimaliges Drücken startet den Modus mit 9 km/h.

5. INCLINE (STEIFUNG) (+) oder (-)

Um den Steigungsgrad einzustellen, drücken Sie die INCLINE-Taste, bis der gewünschte Steigungsgrad auf dem Display erscheint.

**WARNUNG:**

- Zu Beginn Ihrer Trainingseinheit wird empfohlen, Ihre Geschwindigkeit niedrig zu halten und sich an den Handläufen festzuhalten, bis Sie sich wohl fühlen und mit der Bedienung des Laufbands vertraut sind.
- Befestigen Sie das Sicherheitsschlüsselband immer an Ihrer Kleidung.
- Das Gedrückthalten der STOP-Taste oder das Herausziehen des Sicherheitsschlüssels führt zum Anhalten des Laufbands.

BETRIEBSMODUS

1. Stecken Sie den Notschlüssel ein und drücken Sie „START“. Das System zählt 3 Sekunden lang herunter und dann ertönt ein Piepton. Das Laufband beginnt dann zu arbeiten. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h. Drücken Sie SPEED (GESCHWINDIGKEIT) (+) oder (-), um die Geschwindigkeit zu erhöhen/verringern. Drücken Sie die SPEED (GESCHWINDIGKEIT) -Taste 3, 6, 9 um die Geschwindigkeit schnell zu ändern.

PROGRAMME**Drücken Sie PROG, um die Programme von P01 bis P16 auszuwählen.**

Bei Verwendung voreingestellter Programme kann die Geschwindigkeit nicht angepasst werden. Das ausgewählte Programm von P01 bis P16 wird auf dem LED-Bildschirm angezeigt. Stellen Sie dann die Uhrzeit ein. Während des Laufs stehen 20 Intervalle zur Verfügung, die Geschwindigkeit ändert sich automatisch.

PROGRAMM	SEKTION	PROGRAMM IN 20 SEKTIONEN UNTERTEILT (jeweils 90 Sekunden)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	STEIGUNG	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	STEIGUNG	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	STEIGUNG	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	GESCHWINDIGKEIT	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	STEIGUNG	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	STEIGUNG	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	GESCHWINDIGKEIT	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	STEIGUNG	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	STEIGUNG	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	STEIGUNG	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7

PROGRAMM	SEKTION																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P09	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	STEIGUNG	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	STEIGUNG	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	GESCHWINDIGKEIT	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	STEIGUNG	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	GESCHWINDIGKEIT	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	STEIGUNG	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
P13	GESCHWINDIGKEIT	3	5	5	5	7	7	9	9	10	10	8	8	8	6	5	5	4	3	3	2
	STEIGUNG	0	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
P14	GESCHWINDIGKEIT	2	3	6	6	8	8	6	6	8	8	6	6	5	4	4	2	5	5	3	3
	STEIGUNG	3	6	6	6	5	4	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	7	6	5	4
P15	GESCHWINDIGKEIT	3	5	6	9	10	9	9	10	8	8	5	5	7	7	6	6	6	5	4	2
	STEIGUNG	3	3	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	6	5	4
P16	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	9	9	9	8	8	9	9	10	10	6	6	8	8	5	4	4	2
	STEIGUNG	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1

SICHERHEITSSCHLÜSSELFUNKTION:

Der Notschlüssel wurde so konzipiert, um die Funktion von Not-Aus-Mechanismus auszuführen. Aus diesem Grund ist es äußerst wichtig, dass das Sicherheitsschlüsselband bei der Nutzung des Laufbands immer an Ihrer Kleidung befestigt ist. Wenn Sie den Schlüssel vom Sensor abziehen, stoppt das Laufband sofort, es ertönt ein Signalton und auf dem Display erscheint „---“. Der Lüfter läuft möglicherweise weiter, das Laufband stoppt jedoch. Um Ihr Gerät neu zu starten, stecken Sie Ihren Sicherheitsschlüssel ein.



WICHTIG:

Die meisten Aktivitäten stehen im Zusammenhang mit der Inspektion und Änderung der Ausrüstung sollte von einem Fachmann durchgeführt werden.

BLUETOOTH, APPS SPAX, ZWIFT ODER KINOMAP



Für die Nutzung mit dem Gerät empfiehlt der Hersteller die kostenlosen Apps: Spax, Zwift, Kinomap.



Die App kann auf einem iOS- oder Android-Gerät installiert werden, das die technischen Anforderungen der neuesten App-Version erfüllt.



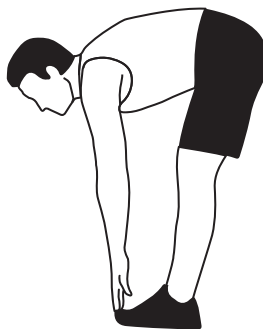
Das Laufband kann per Bluetooth mit einem Smartphone oder Tablet verbunden werden.

AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

Es ist eine gute Idee, Ihre Muskeln aufzuwärmen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten Sie die ersten 5 bis 10 Minuten mit Aufwärmen verbringen. Führen Sie dann die in der Abbildung gezeigten Dehnübungen durch - machen Sie fünf Wiederholungen für jedes Bein für 10 Sekunden oder länger.

Vorwärtsbeugen:: Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern, versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 1).

1



Dehnung des Waden-Trizeps-Muskels: Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie es in Richtung des gestreckten Beins. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

2



Achillessehnen-Dehnung: Lehnen Sie sich mit den Handflächen an eine Wand, strecken Sie ein Bein nach hinten und halten Sie es gerade. Die Fersen stehen auf dem Boden und sind zur Wand gerichtet. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

3



Dehnung des Quadrizepsmuskels im Oberschenkel:

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und fassen Sie mit der linken Hand den linken Fußknöchel. Ziehen Sie ihn zum Gesäß, bis Sie eine Spannung im Oberschenkel spüren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

4



Dehnung des Schneidermuskels (Innenseite der Oberschenkel):

Setzen Sie sich mit den Füßen an den Fußsohlen zusammen, die Knie sind nach außen gerichtet. Ziehen Sie die Füße in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 5).

5



TRAINING AUF DEM LAUFBAND

AUFWÄRMPHASE:

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder sich nicht in bester gesundheitlicher Verfassung befinden und dies Ihre erste körperliche Betätigung ist, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Spezialisten.

Bevor Sie das Laufband benutzen, sollten Sie lernen, wie man es bedient, wie man es startet, wie man es anhält, wie man die Geschwindigkeit einstellt usw.; stellen Sie sich dann nicht auf das Gerät. Danach können Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Stellen Sie sich auf die rutschfesten Seitenplattformen und halten Sie sich mit beiden Händen am Handlauf fest. Behalten Sie eine niedrige Geschwindigkeit von etwa 1,0-2,0 km/h bei; wenn Sie sich an die Geschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie anfangen zu laufen und die Geschwindigkeit auf 3 km/h erhöhen. Behalten Sie die Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang bei und halten Sie dann das Gerät an.

ÜBUNGSPHASE:

Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie erfahren, wie Sie Ihre Geschwindigkeit einstellen können. Gehen Sie etwa 1 km mit gleichbleibender Geschwindigkeit und notieren Sie die Zeit, die Sie dafür benötigen, etwa 15-25 Minuten. Wenn Sie mit 3 km/h laufen, brauchen Sie für 1 km etwa 12 Minuten. Wenn Sie sich mit einer konstanten Geschwindigkeit wohl-

fühlen, können Sie diese erhöhen, und nach 30 Minuten können Sie ein intensiveres Training durchführen. Erhöhen Sie Ihr Tempo in dieser Phase nicht zu schnell.

INTENSITÄT DER ÜBUNG:

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang mit 1,0-2,0 km/h auf, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 3,0 km/h, marschieren Sie 2 Minuten lang, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 4,0 km/h und marschieren Sie weitere 2 Minuten. Erhöhen Sie dann Ihre Geschwindigkeit nach jeweils 2 Minuten um 0,5 km/h. Trainieren Sie mit Blick auf Ihr Wohlbefinden.

KALORIENVERBRENNUNG - DIE EFFEKTIVSTE ART:

Aufwärmen für 5 Minuten bei einer Geschwindigkeit: 3,0 km/h, dann erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit langsam alle 2 Minuten um 0,5 km/h, bis Sie eine konstante Geschwindigkeit erreicht haben, die Ihnen 45 Minuten lang zusagt. Zum Schluss sollten Sie Ihre Geschwindigkeit über 4 Minuten langsam reduzieren.

HÄUFIGKEIT DER ÜBUNGEN:

Trainingszyklus: 3-5 Mal/Woche, 15-60 Minuten/ Training. Stellen Sie einen professionellen Trainingsplan auf.

Sie können die Intensität des Laufens steuern, indem Sie die Geschwindigkeit des Laufbands anpassen.

Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit dem Training beginnen. Diese Fachleute werden Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan zu erstellen, der Ihrem Alter und Ihrem Gesundheitszustand angemessen ist, und das Tempo und die Intensität Ihres Trainings zu bestimmen. Wenn Sie während des Trainings ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft.

Wenn Sie auf einem Laufband trainieren, können Sie eine Standardgeschwindigkeit oder eine Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie unerfahren oder nicht in der Lage sind, eine geeignete Geschwindigkeit zu wählen, befolgen Sie die folgenden Anweisungen:

GESCHWINDIGKEIT:	NIVEAU:
1,0-3,0 km/h	für Anfänger
3,0-4,5 km/h	ruhiges, nicht intensives Training
4,5-6,0 km/h	Standard-Gangart
6,0-7,5 km/h	schnelles Gehen
7,5-9,0 km/h	Joggen
9,0-12,0 km/h	durchschnittliche Laufgeschwindigkeit
12,0-15,0 km/h	hohe Laufgeschwindigkeit



Hinweis:

Beim Gehen ist es am besten, eine Geschwindigkeit von ≤ 6 km/h einzuhalten. Beim Laufen ist es am besten, die Geschwindigkeit bei ≥ 8 km/h zu halten.

WARTUNGSHINWEISE



WARNUNG:

Trennen Sie das Laufband immer vom Netz, bevor Sie es reinigen oder warten.

Überprüfen und ziehen Sie regelmäßig alle Schrauben nach, da sich diese durch Vibrationen lockern können.

REINIGEN DES LAUFBANDES

Vernachlässigen Sie nicht die regelmäßige Wartung, sie verlängert die Lebensdauer des Geräts. Schäden, die durch unzureichende Pflege des Gerätes entstehen, fallen nicht unter die Garantie! Halten Sie Ihr Laufband sauber, indem Sie es regelmäßig absaugen. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile des Decks auf beiden Seiten des Laufbands sowie die Seitenplattformen zu reinigen. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, um zu verhindern, dass sich Fremdkörper unter dem Laufband ansammeln.

- **Reinigen Sie das Laufband, den Konsolenrahmen und die Laufbandoberfläche** einmal pro Woche mit einem feuchten, weichen Tuch. Denken Sie auch daran, den Staub unter dem Laufband zu entfernen. Verwenden Sie keine Papiertücher – diese sind rau und können die zu reinigenden Oberflächen beschädigen.
- Der Bereich unter der Motorabdeckung des Laufbandes sollte regelmäßig jeden Monat von Staub

und Schmutz gereinigt werden. Wenn Sie Haustiere zu Hause haben, sollten Sie es häufiger reinigen.

Anweisungen zum Entfernen von Schmutz unter der Motorabdeckung:

1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Schrauben Sie die Motorabdeckung von allen Seiten ab.
3. Verwenden Sie Druckluft oder eine Bürste mit weichen Borsten, um Staub und andere Verunreinigungen aufzunehmen.
4. Anschließend saugen Sie den Schmutz sehr vorsichtig mit einem Staubsauger ab.
5. Nachdem Sie das Gerät im Motorraum gereinigt haben, schrauben Sie die Motorabdeckung wieder fest.

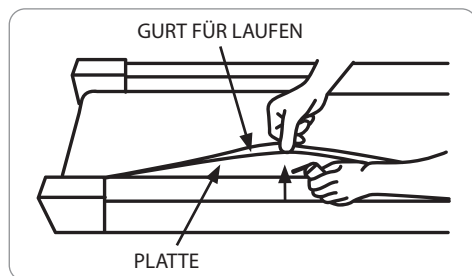
SCHMIERUNG DES LAUFRIEMENS UND DER PLATTE

- Das Laufband und das Deck sind bereits geschmiert. Die Reibung zwischen dem Band und der Plattform kann eine wichtige Rolle für den Betrieb und die Lebensdauer des Laufbandes spielen und eine regelmäßige Schmierung ist erforderlich. Es ist ratsam, den Zustand des Tischblattes regelmäßig zu überprüfen.
- Es wird empfohlen, den Zustand der Arbeitsplatte regelmäßig zu überprüfen.
- Sollten Sie einen Schaden bemerken, wenden Sie sich an unseren Service.

• **WARNUNG: Alle Reparaturen sollten von einem Fachmann durchgeführt werden.**

- Verwenden Sie nur dafür vorgesehenes Fett! Im Satz ist eine Flasche Silikonöl enthalten.
- Wenn Sie mindestens eine Stunde am Tag auf dem Laufband trainieren, sollten Sie das Laufband einmal im Monat schmieren, bei seltenerer Nutzung reicht einmal alle drei Monate. Am besten schmieren Sie das Laufband alle 30 Stunden.

Anleitung zur Laufbandschmierung:



1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Lösen Sie das Laufband selbst, damit Sie einfachen Zugang zu den hinteren Rollen haben (es ist wichtig, sich daran zu erinnern, wie viele Umdrehungen des

Schraubenschlüssels beim Lösen des Laufbandes gemacht wurden).

3. Verwenden Sie eine kleine Menge Gleitmittel (maximal 5 ml) oder Sprühgel, um eine Beschädigung des Laufbandmechanismus zu vermeiden. Zu viel führt zu übermäßigem Rutsch von Gürtel und Fett kann sich am Motor ablagern, was zu einer Überhitzung führt. Eine Überflutung des Riemens, der Arbeitsplatte, des Motors oder der Elektronik kann nicht reklamiert werden.

4. Spannen Sie den Gürtel wieder fest (drehen Sie den Schlüssel genauso oft in die entgegengesetzte Richtung wie beim Lösen des Gürtels – zentrieren Sie den Gürtel ggf.)

5. Benutzen Sie das Laufband nach dem Schmieren nicht und lassen Sie es zunächst einige Minuten lang mit niedriger Geschwindigkeit (ca. 2-3 km/h) laufen, um das Schmiermittel über die gesamte Länge des Gürtels zu verteilen.

Sobald der Gürtel geschmiert ist, ist das Laufband einsatzbereit.



WARNUNG:

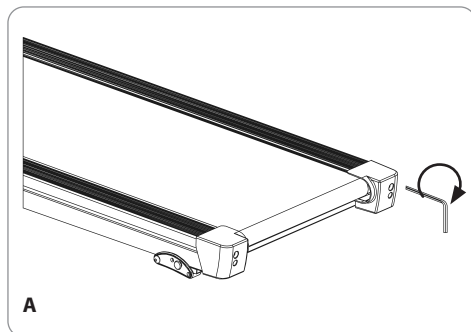
Unsatzgemäße oder unvollständige Wartung des Cardio-Fitnessgeräts fällt nicht unter die Garantie!

EINSTELLUNG DES GÜRTELS

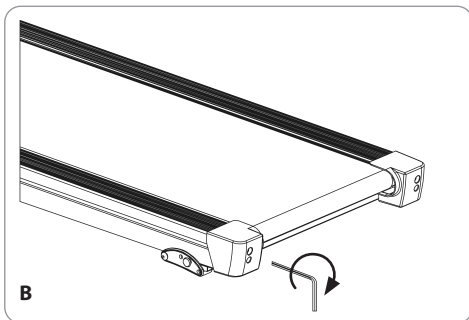
Wenn der Gürtel zu locker ist, verrutscht er während des Gebrauchs; Wenn der Gürtel zu straff ist, beeinträchtigt dies die Motorleistung und erhöht den Abrieb von Rolle und Gürtel. Der Gürtel kann bei entsprechender Spannung ca. 5-6 mm von der Arbeitsplatte wegbewegt werden.

ZENTRIEREN DES LAUFGURTES

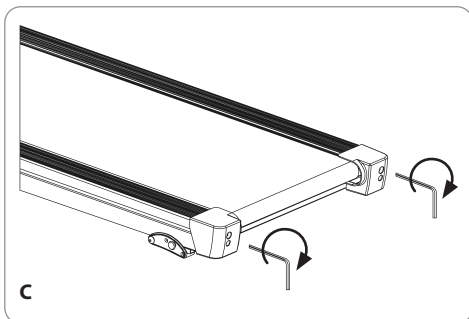
Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von etwa 6-8 km/h und beobachten Sie den Betrieb. Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. FOTO - A



Wenn sich das Band des Laufbands nach links bewegt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel ab, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Band des Laufbandes zentriert ist. FOTO - B



Nach längerem Gebrauch kann sich das Band lockern und sollte eingestellt werden. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die linke und rechte Schraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. FOTO - C



FEHLER:	PROBLEMBESCHREIBUNG:	LÖSUNG:
KEINE ANZEIGE	A) Keine Stromversorgung angeschlossen	Stromversorgung anschließen
	B) Netzschalter ist ausgeschaltet	Netzschalter einschalten
	C) Keine Stromversorgung auf der PCB oder defekte Platine	Überlastschutz-Taste drücken oder PCB austauschen
	D) Signalkabel nicht angeschlossen	Signalkabel erneut anschließen oder durch ein neues ersetzen
	E) Defekter Computer	Computer austauschen
	F) Defekte Hintergrundbeleuchtung	Hintergrundbeleuchtungskabel prüfen oder durch ein neues ersetzen
NICHT ALLE INFORMATIONEN WERDEN ANGEZEIGT	A) Display-Steuer-IC ist nicht richtig eingesetzt	IC erneut einsetzen, anlöten oder durch ein neues ersetzen
	B) EMI-Dichtung ist verrutscht oder falsch montiert	Bildschirm erneut montieren
BETRIEB IST NICHT REIBUNGSLOS	A) Widerstand im Antriebsmechanismus	Antriebsposition einstellen oder etwas Silikonöl hinzufügen
	B) Laufband ist zu straff oder zu locker	Laufbandspannung einstellen
	C) Das auf der PCB eingestellte Drehmoment ist zu hoch oder zu niedrig	Drehmoment auf das richtige Niveau einstellen
---	A) Sicherheitsschlüssel ist nicht eingesteckt	Sicherheitsschlüssel einstecken
E01	Kein Signal	Signalkabel erneut anschließen
		Signalkabel ersetzen
		Computer austauschen
		PCB austauschen
E02	Überstromschutz	Strom ausschalten und neu starten
		Prüfen, ob die PCB einen Geruch abgibt, falls ja – PCB austauschen.
E03	Überspannungsschutz	Strom ausschalten und neu starten
		Antriebsposition einstellen oder Öl hinzufügen.
		Prüfen, ob der Motor einen ungewöhnlichen Geruch abgibt, falls ja – Motor austauschen.
		Prüfen, ob die PCB einen ungewöhnlichen Geruch abgibt, falls ja – PCB austauschen.

E04	Schutz vor plötzlichem Stromanstieg	Strom ausschalten und neu starten
		Leistungstransistor auf der PCB austauschen
		Prüfen, ob ein Teil der Maschine blockiert ist
E05	Explosionsschutz	Prüfen, ob die Eingangsspannung korrekt ist
		Prüfen, ob die PCB einen ungewöhnlichen Geruch abgibt, falls ja – PCB austauschen
		Prüfen, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist
E06	Problem mit Motorkabel	Motorkabel erneut anschließen oder durch ein neues ersetzen
E10	Überhitzungsschutz der PCB	Strom kurz ausschalten und neu starten
		PCB austauschen
E11	Unterspannungsschutz	Eingangsspannung prüfen
		PCB austauschen
E12	Überspannungsschutz	Eingangsspannung prüfen
		PCB austauschen
E14	Fehler bei Phasenverlust des Motors	Motorkabel erneut anschließen oder durch ein neues ersetzen
		Strom ausschalten und neu starten
		Motor austauschen
		PCB austauschen
E15	Falsche Geschwindigkeit	PCB austauschen



Der Hersteller übernimmt keine Haftung für unsachgemäßen Gebrauch des Laufbandes, insbesondere:

- Produktschäden infolge unsachgemäßer Wartung und unsachgemäßer Installation,
- mechanischer Schaden,
- Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch,
- für Reparaturen, die nicht von einem Fachbetrieb durchgeführt wurden,
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Lagerung, Aussetzung zur Wassereinwirkung.

	Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt nicht zusammen mit anderem Hausmüll entsorgt werden darf. Nach polnischem Recht ist es unter Androhung einer Geldstrafe verboten, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte mit anderem Abfall zusammenzuwerfen. Mögliche negative Folgen für die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die sich aus dem unsachgemäßen Umgang mit dem Abfall gebrauchter elektronischer Geräte ergeben könnten, können vermieden werden, wenn das Produkt ordnungsgemäß entsorgt wird.
	Die Verpackung kann recycelt werden. Geeignet für Mülltrennung.
	Die Verpackung enthält eine Bedienungsanleitung, die vor dem Gebrauch gelesen werden sollte.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die verbrauchte Verpackung entsorgt werden muss.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket vor dem Sturz besonders geschützt werden soll.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket zerbrechliche bzw. empfindliche Gegenstände enthält.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die Verpackung vor Feuchtigkeit geschützt werden soll.
	Aufzug nicht benutzen.

Laufband für den Heimgebrauch - HC-Klasse

Die Anleitungen können auf der Website

www.spokey.pl heruntergeladen werden.

Die EU-Konformitätserklärung finden Sie unter:

<https://spokey.pl/deklaracje-zgodnosci-ue>



Poland

Spokey Sp. z o.o.
al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice
tel.: +48 32 317 20 00
www.spokey.pl / www.spokey.com
biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributor:

Czech Republic

Spokey s.r.o.
Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek
tel.: +420 731 157 912
www.spokey.cz
spokey@spokey.cz